< **Înapoi la Pagina Răzvan Petre**

ESOTERIKA - blog 2018

de Răzvan Petre

Citate din alți autori

Anthony Peake; Ted Andrews; Marko Pogacnik; Vitaliano Bilotta; Lobsang Rampa; Swami Rajananda; Aivanhov, Ma Ananda Moyi, Yogananda; Patanjali - Vivekananda; Menis Yousry; Andrew Harvey; Kurt Tepperwein; Amit Goswami; Dalai Lama & Daniel Goleman; Paul Ferrini; David R. Hawkins.

30.10.2018

Experienţe extracorporale

istoria şi ştiinţa călătoriilor astrale

de Anthony Peake

De cum a ieşit din starea de meditaţie, a fost un buddha, o fiinţă iluminată. Începând din acea zi, a străbătut ţara predicându-şi viziunea asupra felului în care omul trebuia să-şi trăiască viaţa. La moartea lui, în Kusingara, aflat în regiunea Oudh, noua lui religie s-a dezvoltat paşnic din hinduism şi, în decursul câtorva decenii, s-a răspândit în tot sudul Asiei.

Cu toate că budismul a prins rădăcini în cea mai mare parte din sudul şi sud-estul Asiei, un puternic element mistic s-a dezvoltat în munţii Tibetului, unde, cred cercetătorii, a întâlnit şi a asimilat multe concepţii ale unei tradiţii mult mai vechi, şamaniste. Într-adevăr, o şcoală de budism tibetan încă mai aplică aceste credinţe în învăţăturile sale. Cunoscută sub numele de Bon, această şcoală venerează o mică structură din creier numită glanda pineală. Pentru adepţii şcolii Bon, acest organ este poarta către stările alternative ale conştiinţei.

O altă şcoală tibetană, ulterioară, care prezintă un interes deosebit în privinţa experienţelor ecsomatice este budismul Vajrayana. Potrivit învăţăturilor acestei şcoli, există un proces numit „yoga visului". Tibetanii cred că există trei stări mentale. Acestea sunt starea de veghe, de somn şi de vis. Ei consideră că aceste stări corespund vieţii, morţii şi renaşterii.

De o mare semnificaţie, poate, pentru tentativa noastră de înţelegere a experienţei ecsomatice, este faptul că adepţii şcolii Bon şi ai tradiţiei „yoga visului" sunt cei care au testat stimulatorul LL când doctorul Winkler şi colaboratorii săi au efectuat o călătorie în Tibet în luna aprilie a anului 2010. Ne amintim din prolog că practicanţii acestei tradiţii străvechi, cvasişamaniste, au considerat că efectul stimulatorului luminos era profund. În această tradiţie, sursa nonduală a conştiinţei este descrisă ca o sferă multicoloră de lumină — exact cum au descris-o şi tibetanii care au trecut prin experienţa stimulatorului. Câteva zile mai târziu, doctorul Winkler, în cursul unei vizite la palatul Potala din Lhasa, a

observat o colecţie mult venerată de glande pineale osificate de elefant. Când s-a interesat în legătură cu ele, a fost informat că era vorba despre relicve extrem de sfinte pentru adepţii tradiţiei Bon. Vom descoperi ceva mai târziu cât de importante se pot dovedi a fi sub aspectul unei posibile explicaţii a experienţelor ecsomatice.

Este important ca, în visele din timpul vieţii, omul să încerce să devină lucid, deoarece asta îl ajută să înţeleagă ce se întâmplă de fapt când o va întâlni pe temuta „bardo" în viaţa de apoi. Dacă devine lucid, omul îşi dă seama că starea bardo este o creaţie a minţii. Dacă nu, omul va presupune că este reală şi o prelungire a stării de veghe. Ceea ce ajută la înţelegerea acestui fapt este un concept cunoscut sub numele de „lumina limpede a morţii". De fapt, această lumină limpede este „adevăratul eu" al omului şi, contopindu-se cu ea, sufletul poate să evite renaşterea obligatorie care le este impusă celor care rămân în starea bardo, neştiind care este adevăratul ei scop. Devenind literalmente o „fiinţă luminată", sufletul îşi aminteşte toate vieţile anterioare şi poate să hotărască dacă vrea să se întoarcă ca să urmeze din nou ciclul naşterii şi morţii.

Textele budiste ale şcolii Tantra învaţă cum este posibil să se ajungă la luciditate în starea de vis, întâlnind „lumina limpede a somnului". După cum sugerează şi denumirea, este o stare asociată „luminii limpezi a morţii", care poate să fie întâlnită la limita dintre starea de veghe şi starea de somn. Dacă întâlnirea este realizată cu succes, omul respectiv devine lucid în starea de vis.

În învăţăturile Dzogchen, scopul fundamental este ca omul să rămână lucid atât în starea de veghe, cât şi în starea de vis. Este un aspect important. **Potrivit şcolilor ezoterice de budism, toate fiinţele omeneşti se află într-o permanentă stare de subiluminare. Cred că sunt deplin conştiente în starea de veghe, dar este doar o iluzie. Numai aducându-se lumina limpede în starea de veghe, omul poate să devină conştient că ceea ce percepe în starea de veghe e, de fapt, o proiecţie a minţii. Când ajunge să înţeleagă lucrul acesta, omul respectiv se poate elibera din cătuşele zămislite de minte şi poate să devină cu adevărat o „Fiinţă Curcubeu", o fiinţă făcută din lumina însăşi.** La moarte, din corpul lui vor mai rămâne doar unghiile şi părul. (pag. 34-35)

Ca şi în cazul Cabalei şi al Teosofiei, Surat Shabd Yoga propovăduieşte că există opt niveluri spirituale deasupra planului spiritual. Conştiinţa de sine este atinsă la nivelul al treilea, numit Daswan Dwar, conştiinţa spiritului este atinsă la nivelul al patrulea, Bhanwar Gupha, iar conştiinţa lui Dumnezeu este atinsă la al cincilea nivel, Sat Lok.

Dar să revenim deocamdată la învăţăturile Eckankar. Aşa cum am descoperit deja, Eckankar propovăduieşte că sufletul (eul adevărat) poate să părăsească corpul şi să călătorească pe alte planuri ale realităţii. Se numeşte „călătoria sufletului" şi, pentru a face o asemenea călătorie, practicantul trebuie să-şi deplaseze atenţia de la corp la

planurile interioare ale existenţei. Pare să fie vorba mai curând de o contradicţie, mai puţin cazul în care călătoria sufletului este, aşa cum a fost descrisă, o călătorie în cadrul spaţiului interior. Pentru eliminarea senzaţiilor date de minte prin intermediul simţurilor, practicanţii ECK cântă sau intonează cuvântul „nu" (pronunţat „hue").

Potrivit organizaţiei Eckankar, există 11 lumi ale existenţei. Acestea constau în cinci „lumi inferioare" (fizice sau materiale) şi şase planuri superioare (spirituale). Fiecare are un nume obişnuit, un nume clasic şi un sunet şi o lumină specifice, asociate. Planurile inferioare sunt:

• planul fizic (lumea materială)

• planul astral

• planul cauzal (în care sunt stocate amintirile vieţilor anterioare — Cronica Akashică, poate?)

• planul mental, care conţine izvoarele învăţăturilor eticii şi moralei

• planul eteric, care este limita faţă de „lumile superioare"

Un aspect interesant, Eckankar propovăduieşte că planul astral este „izvorul emoţiilor omeneşti, al fenomenelor paranormale, al fantomelor şi al OZN-urilor". Pare foarte asemănător cu Locaţia 2 a lui Monroe.

Adepţii ECK spun că, prin călătoria sufletului, individul se apropie mai mult de ceea ce ei numesc „Inima lui Dumnezeu". În mod uimitor, par să fie de acord cu Tom

Campbell când spun că spaţiul şi timpul nu există pe planurile superioare, însă iluzia călătoriei rapide este transmisă astfel încât sufletul să înţeleagă în felul său propriu că, într-adevăr, se află în timpul unei deplasări. Când începe călătoria sufletului, persoana respectivă aude un „zgomot ca un foşnet, ca vuietul vântului într-un tunel, împreună cu senzaţia unei viteze incredibile". Este ceva foarte asemănător cu relatările experienţelor în pragul morţii.

Procesul călătoriei sufletului, aşa cum este descris pe website-ul organizaţiei, este o lectură fascinantă dacă se aplică unele dintre ideile sugerate în această carte. Punctul central al procesului este activarea a ceea ce adepţii ECK numesc „Tisra Til". Nu este nicio surpriză că acesta este al „treilea ochi" ori glanda pineală. Website-ul dă explicaţia că acesta este un „loc în care sălăşluieşte sufletul tău" — în calitatea ta de scânteie conştientă, individuală, a lui Dumnezeu.

Călătorul sufletului începe apoi să intoneze cuvântul „nu". Experimentatorul de pe website susţine că, după aceasta, s-a trezit, ca spirit, în locuinţa lui din Minneapolis, pe canapeaua din camera de zi. Pe urmă şi-a perceput copiii jucându-se şi a observat că soţia lui, April, îşi făcea de lucru în bucătărie. Un aspect important, afirmă că „deşi totul părea să se petreacă în imaginaţia mea, mi se părea totuşi foarte real". Cu alte cuvinte, era în altă parte, dar nu în versiunea sa a realităţii. A se observa că nu descrie nicio formă de călătorie până la locuinţa lui. Pur şi simplu, se trezeşte acolo. Nu există nicio tranziţie. Este exact ce ar fi

de aşteptat dacă, de fapt, ar fi fost vorba de o stare de vis lucid. În mod similar, când este „chemat înapoi" de ajutoare, nu descrie nicio călătorie, ci pur şi simplu faptul că s-a întors în corpul lui, în sala de pregătire din Los Angeles. Este interesant că, la întoarcerea acasă, soţia lui a confirmat că unul dintre copii a spus că l-a văzut pe tati în picioare în bucătărie, cu mâna pe umărul soţiei. Acest lucru se întâmplase exact în timpul călătoriei astrale... (pag. 121-122)

07.10.2018

Cum să cunoşti şi să lucrezi cu ghizii spirituali

de Ted Andrews

Cap 1. ÎNŢELEGEREA TĂRÂMULUI SPIRITUAL

Anticii greci vorbeau cu spirite şi zei prin oracole. Ritualul de la începutul acestui capitol este un astfel de exemplu. Acesta era înscris pe mormântul persoanei afectate având alături o imagine magică. Grecii făceau apel la spirite ajutătoare precum *daemonii* (a nu se confunda cu „demoni” sau „drăcuşori”). Societăţile şamanice din Egipt, Africa, Bali şi din alte părţi ale lumii au avut propriile lor tehnici de stabilire a comunicării între oameni şi spiritele naturii. În societatea Shaker de la începutul anilor 1800, fetele se clătinau, dansau, se învârteau şi vorbeau neinteligibil. Ele

susţineau că sunt în contact cu îngeri şi cu spirite. În timpurile Victoriene, comunicarea cu tărâmul nevăzut s-a petrecut prin intermediul mediumilor spirituali. Astăzi, cei care fac channeling susţin, printre altele, comunicarea cu îngeri, extratereştri, elfi, delfini, cu Sinele Suprem şi cu Mintea Universală.

Credinţa că spiritele îi ajută pe cei din planul fizic a fost acceptată în fiecare religie majoră a lumii. Fie că include îngeri, sfinţi, contact ancestral, spirite ale naturii sau chiar demoni, experienţele mistice care implică tărâmul spiritual sunt universale.

Datorită denaturărilor moderne realizate de industria divertismentului (filme, TV, cărţi, etc.), concepţiile eronate abundă în ceea ce priveşte această altă dimensiune a vieţii. Mulţi cred că contactul cu dimensiunile mai subtile ale vieţii necesită complicate procese magice şi mistice. Mulţi presupun că orice contact cu spiritele este rău, că este contrar legilor naturii şi se poate produce doar cu o mare pregătire şi cu un pericol chiar mai mare. Aceasta este, desigur, ficţiune.

A învăţa să lucrezi cu ghizii spirituali în diverse moduri este o aventură magnifică. Ne deschidem unor culori şi minuni deosebite. Putem elimina fricile de bază legate de moarte şi de naştere, conectându-ne cu cei care au venit şi au plecat înaintea noastră. Putem experimenta atingerea celor iubiţi care se află dincolo de lumea fizică şi putem învăţa să transformăm doliul în sărbătoare.

Învăţăm prin intermediul contactului cu spiritele că niciodată nu suntem singuri cu adevărat, întrucât există dimensiuni ale vieţii care ne sunt deschise oricând dorim. Realizăm în mod tangibil influenţa divinului în viaţa noastră prin astfel de spirite intermediare, mutând religia în afara tărâmului credinţei oarbe şi plasând-o în acela al experienţei. Ne trezim imaginaţia creativă şi intuiţia, umplându-ne vieţile cu noi minuni şi binecuvântări. Câştigăm iubire, sprijin şi o energie mai mare pentru toate sarcinile noastre lumeşti. Învăţăm că niciodată nu mergem singuri.

Printr-un contact spiritual adecvat, noi suntem:

- Sprijiniţi încă o dată de către cei iubiţi din trecutul nostru;
- Încurajaţi de sprijinul protecţiei angelice;
- Încântaţi de bucuriile şi minunile Regatului Zânelor;
- Învăluiţi în mister de învăţăturile maeştrilor antici care vin să trăiască pentru noi;
- Uimiţi de puterea spiritului lumii animalelor şi de leacul pe care aceste creaturi îl aduc în viaţa noastră;
- Înveseliţi de diversitatea vieţii;
- Uluiţi de nemărginirea cunoaşterii care ni se deschide;
- Inspiraţi de spiritele muze ale creativităţii;
- Ghidaţi în toate activităţile noastre.

Prin toate acestea, noi suntem liberi să fim cine suntem – în orice fel suntem.

Unii dintre voi pot avea încă dubii în a lucra cu spiritele. În general, oamenii au o tendinţă către îngâmfare când vine vorba de a se îndrepta către alţii pentru ajutor. Mulţi preferă

să creadă că oamenii sunt cea mai înaltă şi singura formă de viaţă inteligentă. Într-un univers atât de vast ca al nostru, o astfel de atitudine este arogantă. După cum există multe forţe în univers pe care încă nu le înţelegem, aşa există, de asemenea, dimensiuni şi fiinţe pe care nu le înţelegem – sau chiar nu le recunoaştem.

Atunci când nu înţelegem, adeseori evităm să explorăm sau să abordăm posibilităţile. Dacă se dă informaţia corectă şi dacă este tratată cu deschidere, observăm că lumea fizică nu este altceva decât o mică parte din toate lumile care există.

De obicei, cei care se opun cu vehemenţă contactului cu orice fiinţă din afara fizicului se tem totodată de contactul cu alţi oameni din afara rasei lor, a religiei lor etc. Aşa cum putem să impunem anumite limite şi să alegem relaţiile noastre fizice, tot aşa putem să selectăm relaţiile noastre spirituale.

Da, există energii negative şi ignorante pe tărâmul spiritelor. Există de asemenea energii negative şi ignorante pe tărâmul fizic. Aceasta nu ar trebui să ne împiedice să stabilim relaţii care ne pot fi de folos. Nu ne ascundem în casele noastre pentru că am auzit că există oameni răi în lume. Decidem pe cine să primim în viaţa noastră, fizică şi spirituală. Noi o controlăm.

Acest control începe cu o folosire adecvată a discernământului. Încă de la început, noi ar trebui să apelăm la raţiune pentru fiecare comunicare. În cazurile contactului cu cei din planul fizic care au murit, ţine minte

că a muri nu face o persoană în mod instantaneu mai înţeleaptă şi mai spirituală. Dacă o persoană a fost ignorantă în viaţă, există o mare probabilitate ca ea să fie ignorantă şi după moarte.

Ori de câte ori intrăm într-un nou domeniu de studiu şi de explorare, discernământul este necesar. (pag.13-14)

Esenţa Umană şi Tărâmul Spiritual

Au existat numeroase descrieri despre tărâmul spiritual realizate de mulţi oameni. Misticii, clarvăzătorii şi cei care au avut experienţe în afara corpului (OBE) sau în apropierea morţii (NDE) au oferit diverse descrieri. Este foarte probabil ca fiecare dintre noi să aducem propria noastră percepţie unică asupra acestui tărâm.

De obicei, celor care experimentează dimensiunea subtilă a vieţii li se dă una dintre cele trei tipuri de explicaţii. Prima este o explicaţie care manifestă desconsiderare: fenomenul sau experienţa este respinsă ca fiind halucinaţie, fraudă, eroare, imaginaţie hiperactivă, etc.

Cea de-a doua este o explicaţie ştiinţifică raţională şi este adesea folosită ca o încercare de a demistifica toate aspectele experienţei. De exemplu, în cazurile din apropierea morţii, fenomenul experimentat poate fi explicat simplu, drept rezultatul hipoxiei (lipsa oxigenului în creier).

Cel de-al treilea tip este explicaţia ocultă, în care sunt dezvoltate paradigme pentru a explica fenomenul straniu.

Aceste paradigme sunt atât filosofice, cât şi teologice. În trecut, ambele au fost simple şi explicite. Deşi mulţi cred că o mare parte dintre acestea sunt pseudoştiinţifice, ele pot oferi o explicaţie rezonabilă, filosofică, pentru ceea ce adeseori este intangibil.

Una dintre cel mai larg acceptate paradigme oculte cu referire la tărâmul spiritual provine din filosofia Estică (teosofia). Paradigma este cunoscută ca şi „Regatele Divine". În această filosofie există şapte nivele sau planuri de existenţă. Fiecare nivel are propriile forme de viaţă şi energii. Pentru mai multe informaţii despre cele şapte planuri, consultaţi vasta literatură teosofică disponibilă.

Pentru a înţelege cum se produce contactul cu tărâmul spiritelor, trebuie să înţelegem unele dintre conceptele subtile despre esenţa umană care sunt implicate în această teorie. Când un suflet este pregătit să se încarneze în viaţa fizică, esenţa sa spirituală construieşte benzi subtile de energie. Aceste „corpuri" subtile de energie sunt modelate şi aliniate cu dezvoltarea fetusului în timpul sarcinii, permiţând esenţei spirituale să se integreze armonios cu fetusul. De-a lungul vieţii, aceste corpuri subtile servesc ca o punte de legătură prin care sufletul poate să-şi extindă conştiinţa de la tărâmul fizic la tărâmurile mai subtile şi spirituale. (pag. 20-21)

Uniunea Mistică

Acest exerciţiu activează şi aliniază cele patru chakre superioare ale corpului. El creşte cursul energiei către ele şi facilitează o mai mare folosire a capacităţilor noastre intuitive şi ale Sinelui Suprem. Aceasta, în schimb, înlesneşte recunoaşterea ghizilor noştri spirituali. Nu te grăbi când faci acest exerciţiu. Fii atent la secvenţă.

Aceasta ajută la inducerea unei stări modificate sau a „undelor alfa ale creierului", care ne permit să vedem spiritele mai uşor.

1. Adu-ţi atenţia (conştiinţa) pe cel de-al treilea ochi. Vizualizează cum această zonă străluceşte într-o lumină intensă, cristalină. Pe măsură ce inspiri, vizualizează şi simte cum această zonă este încălzită si iluminată de această lumină. Ţine-ţi respiraţia până numeri la zece. Expiră uşor. Repetă de trei ori.

2. Acum, pe măsură ce inspiri, adu lumina din zona frunţii în spate, pe cap, până într-un punct aproape de creştetul capului. Aceasta este zona chakrei coroană. Această chakră trezeşte conştiinţa Sinelui Suprem şi uniunea preexistentă cu tărâmul spiritual.

3. În timp ce vizualizezi această sferă de lumină cum se duce în spate, imaginează-ţi totodată şi un pod de lumină - un pod curcubeu - care se formează între frunte şi chakra coroană. Vizualizează-i şi simte-i energia caldă şi sclipitoare.

4. Păstrează-ţi atenţia pe lumina din zona coroanei până numeri la zece, apoi expiră uşor. Repetă de trei ori. Simte cum căldura şi energia îţi umple întreg capul.

5. Acum adu-ţi conştiinţa, sub forma acelei lumini strălucitoare, în jos la zona gâtului. Vizualizeaz-o ca pe un pod curcubeu care se extinde din centrul coroanei spre gât. Aici se află o altă chakră importantă sau un alt centru de energie. Acest centru este aliniat cu voinţa ta creativă şi cu capacitatea de claraudiţie (auzirea spiritelor).

6. Inspiră şi simte cum acest centru prinde viaţă de o strălucire briliantă. Ţine-ţi respiraţia numărând până la zece, ca şi în cazul celorlalţi doi centri, apoi expiră uşor. Repetă de cel puţin trei ori. Imaginează şi simte energia şi lumina intensificată cu fiecare respiraţie. (pag. 81-82)

Cap. 6. CUNOAŞTEREA ÎNGERILOR PĂZITORI

Existăm într-un univers viu. Există viaţă şi energie şi ordine în fiecare lucru din jurul nostru - fie că este vizibil sau nu.

Ca oameni, avem adeseori o tendinţă de a merge ca şi cum am avea ochelari pe ochi. Ne antrenăm să recunoaştem doar ceea ce este vizibil, ceea ce este raţional. Poate este astfel pentru că avem aşa o dificultate cu viaţa fizică, încât nu vrem să fim deranjaţi de posibilitatea unei vieţi invizibile. Oricare ar fi motivul, ne limităm percepţiile. Din păcate, aceasta ne limitează posibilităţile în lumea noastră raţională.

Există o linie de viaţă care evoluează alături de dezvoltarea umană. Fiinţele din această linie au corpuri de substanţă mai luminoasă care, de cele mai multe ori, sunt invizibile sensibilităţilor noastre greoaie, dar ele încorporează intelectul creativ şi energia transformatoare a universului.

Ele sunt Ierarhia îngerilor şi o mare parte din binele pe care îl cunoaştem în această lume este rezultatul muncii lor - fie că vorbim despre frumuseţea naturii, inspiraţia creativă sau minunile la care ne referim ca „miracole".

Nu trebuie să fim conştienţi de prezenţa lor pentru a le primi beneficiile, la fel precum nu trebuie mereu să fim conştienţi despre aerul pe care îl respirăm. Da, ele sunt la fel de hrănitoare pentru noi şi de esenţiale precum este acel aer.

Mulţi oameni consideră îngerii ca aparţinând de domeniul ficţiunii, în special în această eră a intelectului şi a ştiinţei, însă ei au fost activi în istorie în fiecare eră şi în fiecare rasă. Nu putem dovedi, pentru satisfacţia tuturor, realitatea existenţei lor, dar cu o conştiinţă mărită putem, fiecare dintre noi, să începem să-i experimentăm prin propriile modalităţi. Una dintre cele mai profunde bucurii în viaţă este să simţi respiraţia mângâietoare a aripilor lor pe umerii tăi. Aceasta inspiră bucurie, iubire şi minunare la măreţia universului.

Când eram copii, străluceam când eram numiţi „îngeri". Intuitiv, ştiam că este ceva special. La un anumit nivel probabil că ştiam că semnifică o iluminare. (pag. 147-148)

Adevărul este că experienţele cu spirite nu se limitează la camera de şedinţă a mediumului, la castele vechi sau vremuri din trecut. Mulţi oameni au avut sau vor avea anumite experienţe legate de acest fenomen. Se va vedea

ceva acolo unde nu se află nimic. Se va auzi o voce, din nou, nefiind cineva prezent. Vei avea un sentiment cum că cineva stă lângă tine sau în spatele tău. Chipul unei persoane dragi care a murit poate fi văzut în spatele unei reflecţii într-o oglindă. Se va developa o fotografie de familie, iar chipul persoanei dragi decedate va apărea în ea. Apariţia unei persoane iubite care a murit se va arăta pentru a-i alina pe cei care rămân aici.

Când se produce incidentul, nu trebuie să-ţi fie frică. Mai degrabă, acesta ar trebui primit cu bucurie şi cu entuziasm. Ar trebui să trezească realitatea vieţii de pe toate planurile şi ar trebui să susţină faptul că nu suntem niciodată cu adevărat separaţi de cei pe care îi iubim.

Concepţia obişnuită despre fantome - ca spirite ale celor morţi care stau aproape de pământ - ar trebui să fie într-un fel o alinare. De multe ori, membrii familiei care au murit vor sta aproape de pământ pentru a servi drept ghizi spirituali pentru alţi membrii ai familiei. Ei pot fi recunoscuţi prin atingeri, parfumuri şi chiar prin apariţii reale. Propriul meu bunic vine la mine din când în când. El este întotdeauna precedat de un miros puternic de tutun. A fost un parfum care l-a însoţit în mod obişnuit, un miros pe care l-am asociat cu el până în ziua de astăzi.

Cei pe care îi numim fantome - esenţele celor care au trăit pe pământ - pot face multe pentru noi. Ei ne arată că nu există cu adevărat moarte. Ne alină în momentul pierderii lor. Ei se întorc adeseori la momente diferite în vieţile noastre pentru a ne oferi îndrumare, apărându-ne în vise şi

în meditaţii. Da, trebuie să fim atenţi în legătură cu chemarea lor tot timpul - ei au de continuat propriile lor vieţi în alte dimensiuni. În acelaşi timp, totuşi, ei servesc ca şi ghizi prin moarte şi prin toate fricile pe care le avem despre asta.

Moartea este marele mister al vieţii. O parte din frica noastră faţă de ea vine din credinţa că ea ne separă de cei pe care-i iubim. Din această cauză, multe suflete vor rămâne legate de pământ pentru a consola şi pentru a întări rudele îndoliate şi pe cei grav afectaţi de marea trecere. (pag. 234-235)

14.09.2018

Spiritele naturii şi fiinţele elementale

să lucrăm cu fiinţele inteligente din natură

de Marko Pogačnik

(continuare cu citate din carte)

Prima întâlnire cu aceste fiinţe minunate s-a întâmplat pe neaşteptate, după un atelier de lucru despre vindecarea Pământului ţinut în Kiel, în aprilie 1993. Lise, gazda mea, are un mic teren la periferia oraşului şi m-a rugat să cercetez un incident straniu. Cu o iarnă înainte, ea a curăţat de crengile uscate coroana unui măr bătrân. Fără motiv, a pierdut controlul asupra foarfecii şi s-a tăiat la mână atât de

grav, încât a trebuit dusă la spital, ca să i se pună copci. Sângera atât de puternic, încât doctorul a fost uimit să vadă că nu-şi tăiase niciun nerv sau ligament.

M-am căţărat în vârful mărului - şi ce credeţi că am văzut pe una dintre crengile superioare? Am văzut douăsprezece fiinţe mititele, care aduceau întrucâtva cu nişte ciori. Arătau ca personajele oribile din picturile lui Hieronymus Bosch. Unele dintre ele aveau un nas lung, disproporţionat, ce amintea de ciocurile vulturilor, altele stăteau ghemuite pe nişte picioare subţiri ca de insectă... Intuitiv, mi-am dat seama că sunt elementali de foc. Atmosfera părea una nefericită, care aducea mai mult a deznădejde. Am întrebat-o pe Lise ce credea că s-a întâmplat şi de ce aceste salamandre stăteau în vârful mărului, într-o stare atât de deplorabilă. Era ceva în neregulă cu locul pe care crescuse mărul? După o pauză lungă, şi-a amintit că, mai demult, sub pom fusese o grămadă de compost. Toamna trecută a decis să-l mute în cealaltă parte a livezii.

Am înţeles imediat care era problema spiritelor de foc. Deoarece sunt spirite ale transformării, domeniul lor de acţiune vizează aspectele de moarte, putrefacţie şi regenerare. În fiecare grădină, locul lor preferat de lucru este grămada de compost: este templul şi locul lor. Acolo, ele lucrează cu forţele morţii, dar şi cu cele ale regenerării. Oamenii au venit şi le-au desfiinţat locul sacru. Sărmanele spirite ale focului nu ştiau că exista o altă grămadă de compost la celălalt capăt al grădinii, căci pentru ele era la un univers distanţă.

În căutarea compostului lor sacru, salamandrele s-au urcat în cel mai apropiat pom şi, în cele din urmă, s-au aşezat, în aşteptare, pe cea mai înaltă creangă a copacului. Singurul mod prin care au putut atrage atenţia asupra stării lor nefericite a fost să o rănească pe Lise în momentul în care tăia crengile copacului.

Noi, oamenii moderni, ne-am obişnuit să operăm doar la nivel mental. De exemplu, dacă ne gândim să mutăm un arbust, ne facem un plan în această privinţă; sau ne organizăm, pentru a muta grămada de compost în altă parte. Dar nu conştientizăm deloc că elementalii sunt responsabili de creşterea plantelor sau de transformarea ce are loc în compost - şi că ei nu ne pot urmări firul gândurilor. Conştiinţa lor lucrează la nivel emoţional. Ei "gândesc" aşa cum simţim noi - şi invers: nivelul nostru mental este ca o limbă străină pentru ei.

Dacă trebuie să luăm o decizie care are de-a face cu domeniul de responsabilitate al elementalilor, ar trebui să încercăm să-i avertizăm din timp. Este suficient să mergem în zona respectivă cu 24 de ore înainte, să le comunicăm elementalilor intenţiile pe care le avem şi să le cerem permisiunea. N-ar fi rău să ştim că spiritele naturii nu ne înţeleg gândurile emise prin cuvinte, ci ne citesc mesajele din vibraţiile sentimentelor ce le însoţesc.

Asta înseamnă că oamenii trebuie să comunice cu iubire cu elementalii - şi că numai astfel se pot face înţeleşi. Sentimentele de iubire şi de afecţiune care însoţesc mesajul vor forma o aură de senzaţie în jurul lui, dându-i

posibilitatea să fie transmis elementalilor în moduri care sunt pe înţelesul lor. Pentru comparaţie, să luăm modalitatea de comunicare a adulţilor cu bebeluşii. (pag. 48-49)

O încercare sistematică de reintegrare a lumii elementalilor într-o concepţie atotcuprinzătoare de viaţă a fost făcută la cumpăna dintre secolele al XIX-lea şi al XX-lea, mai întâi de către mişcarea teozofică, iar apoi, pe o altă linie de dezvoltare, de către antropozofia lui Rudolf Steiner. În cele zece conferinţe despre "entităţile spirituale în corpurile cereşti şi în regnurile naturale", ţinute în Helsingfors în 1912, el a prezentat un model ierarhic în şapte părţi care cuprindea atât spiritele naturii, cât şi fiinţele angelice. Diversele fiinţe elementale pe care le-am descris eu până acum sunt clasificate - în funcţie de nivelul lor de dezvoltare - în cele trei grupe inferioare ale ierarhiei.

Potrivit lui Steiner, primul (şi cel mai de jos) nivel ierarhic cuprinde spiritele naturii. Ele sunt arhitecţii care construiesc forma solidă, lichidă şi gazoasă. Deasupra lor, la al doilea nivel al ordinului ierarhic, se află spiritele timpului ciclic, care "comandă şi orchestrează ciclul ritmic şi repetiţia în natură". De exemplu, faunul copacului pe care l-am descris ar fi plasat pe primul nivel, întrucât este datoria sa să se dedice dezvoltării unui copac individual. Grupul de zâne pe care l-am putut vedea pe Dealul Venus de pe Insula Srakane, aparţine celui de-al doilea nivel. Ele supraveghează coordonarea tuturor proceselor de

dezvoltare dintr-o anumită regiune. Impresionanta fiinţă a devei chimenului se află la al treilea nivel, care este şi cel mai înalt nivel al regnurilor naturii. Ea mi s-a arătat sub forma unei crăiese a zânelor şi, astfel, în tărâmul elementalilor de aer, ea reprezintă cel mai înalt nivel de dezvoltare posibil. După Steiner, este rolul fiinţelor de la al treilea nivel ierarhic să inspire un simţ al scopului în lumile naturale.

Acest model de trei niveluri ierarhice în lumea spiritelor naturii corespunde perfect cu cel pe care l-am experimentat eu însumi, deşi, personal, prefer să vorbesc despre trei niveluri de dezvoltare a fiinţelor elementale, deoarece prin cuvântul "nivel" se zugrăveşte o imagine a unei interacţiuni dinamice între un nivel şi altul, în timp ce cuvântul "ierarhie" sugerează un fel de aranjament static. Pentru a crea o impresie clară asupra celor trei niveluri de dezvoltare din regnul elementalilor, mi-am organizat percepţiile despre fiinţele elementale ale Pământului în următoarea structură:

În primul şi al doilea capitol, am descris doar primul nivel de dezvoltare a elementalilor de pământ. I-am menţionat pe gnomi în legenda regelui adormit Mathias. Ei reprezintă cel mai simplu aspect al spiritelor pământului, care, cu prezenţa lor statică din scoarţa Pământului, însufleţesc materia planetară. Când am vorbit despre terenurile cultivate şi efectul de polarizare al gardurilor vii, m-am referit la pitici. Datoria lor este de a menţine fertilitatea pământului. Ei sunt mai dezvoltaţi decât gnomii. În continuare, modul de dezvoltare al elementalilor se împarte în două direcţii. Una

dintre ele duce la lucrul cu plantele, iar cealaltă la susţinerea fiinţelor umane.

Am contactat aceste fiinţe pe domeniul castelului Turnich, unde aceşti elementali au grijă de fiecare plantă în parte. Ei sunt elfi, iar mie îmi aduc aminte de "porcuşorii dansatori şi cântăreţi" din povestea lui Walt Disney (vezi Capitolul 2). O dezvoltare superioară în această direcţie o au faunii, care reprezintă inteligenţele copacilor individuali. Pe aceştia i-am menţionat în primul capitol al cărţii.

A doua linie de dezvoltare este direcţionată spre procesele formatoare din natură şi, mai departe, spre acompanierea oamenilor în timpul încarnării lor, deoarece fiecare formă fizică este o expresie a elementului pământ. Am descris şi funcţia de modelare a formelor muzicale de către gnomul de la picioarele violonistului şi cele ale gnomului din casa de oaspeţi din Valea Moli (vezi Capitolul 2). În primul capitol, am prezentat pe scurt şi lucrarea elementalilor de pământ şi cum se îngrijesc ei de forma fizică a oamenilor. Voi descrie mai multe despre acest lucru în Capitolul 7. (pag. 98-99)

CAPITOLUL 6. Temple ale naturii

Aşa cum este greşit să vorbim despre o scurgere a timpului în tărâmul elementalilor, ar fi o eroare să vorbim despre o structură spaţială în regnul elemental. Ceea ce definim noi ca spaţiu este, de fapt, doar una dintre relaţiile create în mod continuu de către elementali în cadrul dimensiunilor

noastre spaţiale - şi menţinută de către ei, de la o generaţie la alta.

Am amintit frecvent de punctul de concentrare de conştiinţă si energie dintr-o fiinţă elementală - un fel de cordon ombilical care îi conectează pe cei ce servesc natura cu obiectivul sarcinii lor. Această legătură are consecinţe foarte ample. De exemplu, am menţionat faptul că faunul nu-şi poate părăsi copacul de care răspunde atata vreme cât mai există viaţă în acea plantă. El rămâne legat de copac şi se poate mişca doar atât cât îi permite circumferinţa energetică a acestuia.

Acele limite spaţiale sunt mai flexibile pentru fiinţele foarte evoluate, de la al doilea şi al treilea nivel de dezvoltare. Însă se aplică acelaşi principiu: un elemental va fi prezent în coordonatele fizice ale zonei sale de responsabilitate, iar punctul său de concentrare trebuie ancorat în această regiune. Deva unei regiuni poate să se mişte liber în zona în care a fost repartizată, iar hotarele locului unde lucrează ea (la nivel radiestezic) pot fi determinate cu precizie - iar acestea sunt limite pe care nu le poate depăşi. Putem găsi anumite locuri din regiunea unei deve unde se stabileşte o legătură mai strânsă. Aceste locuri sunt marcate printr-o radiaţie mai puternică şi pot fi recunoscute ca puncte energetice ale acelei zone.

Pentru a descrie coordonatele spaţiale din lumea elementală, aş prefera să vorbesc mai degrabă despre o ordine a spaţiului, decât despre o structură a sa. "Structura

spaţiului" defineşte un spaţiu fizic, cu cele trei dimensiuni ale sale: înălţime, lăţime şi adâncime.

Fiindcă nu ne este uşor să înţelegem această "ordonare diferită a spaţiului", aş vrea să vă dau exemplul străvechii Zeiţe Ekurna. În regiunea mlăştinoasă din sudul Ljubljanei, au fost descoperite nişte inscripţii foarte rare, din perioada clasică. Potrivit experienţelor mele lăuntrice, aş spune că Ekurna este o nimfă care a atins cel mai înalt nivel de evoluţie pentru un elemental de apă. Rolul ei este echivalent cu cel al unei deve locale, doar că nimfa unei regiuni e inteligenţa călăuzitoare a unei zone de păşune, de mlaştină sau a unui lac. Rolul ei a fost menţionat în legătură cu vechea păşune din jurul castelului Turnich.

Erkuna, în funcţia sa de nimfă a regiunii, poate fi percepută ca un punct de concentrare strălucitor, în formă de stea, ce pulsează deasupra mlaştinii din Ljubljana şi atinge cu strălucirea sa radiantă toate zonele care i-au fost încredinţate - regiunea şi atmosfera sa. Acest lucru creează caracteristica sferică a nimfei sau devei locale. (pag. 142-143)

Pentru a înţelege mai bine situaţia, vreau să vă amintesc despre "cordonul ombilical" prin care fiecare elemental este legat, în mod inexorabil, de obiectul sarcinii sale, până când şi-o îndeplineşte. Prin urmare, este datoria fiecărei nimfe individuale să-i furnizeze energia vitală a apei, mediului înconjurător. Aşa cum am arătat în exemplul meu, cu dansul nimfelor de pe insula Srakane, nimfele împrăştie

energia apei pe o distanţă de circa patru metri şi se întorc mereu, dansând, la rezervorul viu, plin de forţă de apă, pentru a căpăta noi energii pentru munca lor. Prin intermediul dansului lor ritmic, undele de vitalitate ale apei se răspândesc în mediul înconjurător într-o proporţie mai mare decât ar fi fost posibil dacă nimfele ar fi limitate doar la ceea ce pot atinge.

Un alt lucru referitor la nimfe este că ele nu-şi pot fixa "cordonul ombilical" direct pe suprafaţa apei, din cauza caracterului fluid al acesteia. Pentru a-şi putea ataşa punctul de concentrare de regiunea în care lucrează, ele trebuie să-şi ancoreze conştiinţa, sau cordonul ombilical, de malurile solide ale râurilor. Şi chiar dacă ţărmul râului trece prin nişte transformări permanente, caracterul fluid al fiinţelor de apă le permite să se adapteze la schimbări. Dar dacă oamenii remodelează o întreagă regiune în doar câteva zile - transformând un râu şerpuitor într-un canal drept - punctele de contact pentru fiinţele de apă se pierd în mod iremediabil. Nimfele nu se pot orienta spre aceste forme nenaturale, pentru care nu există model în conştiinţa inteligenţelor conducătoare din acea zonă şi sunt dezorientate complet. Dar asta nu înseamnă că îşi încheie în mod automat sarcinile; prin misiunea lor, ele sunt legate de vitalitatea râului şi de mediul înconjurător. Aceasta era adevărata cauză a situaţiei tragice în care le-am găsit pe nimfele din secţiunea veche a râului... (pag. 178)

27.08.2018

Spiritele naturii şi fiinţele elementale

de Marko Pogacnik

Oare ne-am gândit vreodată că fiinţe din poveşti sau din filme: fauni, spiriduşi, elfi, gnomi, zâne, silfide, nimfe, ondine, muze există în realitate, se numesc elementali şi au rolul lor în evoluţia Planetei? Aceasta este perspectiva pe care ne-o propune cartea "Spiritele naturii şi fiinţele elementale."

Aceste fiinţe elementale au existat din cele mai vechi timpuri, însă când oamenii şi-au pierdut puritatea vibraţiei şi nu le-au mai putut percepe, ele au fost date uitării şi s-au afundat în tărâmul subconştientului. Am început să vorbim despre ele în basme şi legende şi să le considerăm de domeniul fantasticului.

Însă autorul Marko Pogacnik susţine faptul că aceste fiinţe inteligente din natură pot fi percepute sub forma unui vortex energetic ce vibrează la un nivel vital-energetic. Ele au o conştiinţă care se desfăşoară mai mult la nivel emoţional decât la nivel mental, aşa cum este în cazul oamenilor. Prin urmare, nu se poate ajunge la ei prin intermediul proceselor de gândire, ci numai printr-o legătură emoţională.

Ele sunt prezente în natură, acolo unde fiecare regiune îşi are un punct de echilibru care rezonează cu un elemental de tipul ei. Este extrem de important ca, în aceste timpuri în care natura suferă, iar orgoliul oamenilor a atins cote maxime, să înţelegem care este impactul acţiunilor noastre

asupra mediului, că acest mediu este viu, are sentimente şi simte vibraţiile şi intenţiile noastre:

“Oamenii înlătură tot ce le stă în cale. Nu îi interesează natura şi fiinţele care îşi vor pierde casa prin distrugerea habitatului lor. Ei preţuiesc doar ceea ce le place. Copacii care le stau în cale trebuie să dispara - nu aduc niciun folos. Ei cred că există suficiente păduri pe Pământ şi că nu are importanţă dacă mica porţiune de pădure de lângă ei e tăiată. Oamenii nu-şi dau seama că, distrugând un mare număr de astfel de fiinţe, în cele din urmă, se distrug pe ei înşişi, deoarece şi oamenii fac parte din natură.”

Semnalul de alarmă pe care îl trage această carte pleacă de la credinţa noastră greşită că lumea materială în care trăim este un bun care nu se va schimba niciodată şi că ne putem folosi de ea la nesfârşit, în funcţie de capriciile noaste egoiste. Noi, oamenii, ne-am obişnuit să operăm doar la nivel mental. Dacă ne gândim să mutăm un arbust, ne facem un plan în această privinţă.

Dacă trebuie să luăm o decizie care are de-a face cu domeniul de responsabilitate al elementalilor, ar trebui să încercăm să-i avertizăm din timp. Este suficient să mergem în zona respectivă cu 24 de ore înainte, să le comunicăm elementalilor intenţiile pe care le avem şi să le cerem permisiunea.

N-ar fi rău să ştim că spiritele naturii nu ne înţeleg gândurile emise prin cuvinte, ci ne citesc mesajele din vibraţiile sentimentelor ce le însoţesc. Oamenii trebuie să comunice cu iubire cu elementalii, căci numai astfel se pot face

înţeleşi. Sentimentele de iubire şi de afecţiune care însoţesc mesajul vor forma o aură în jurul lui, dându-i posibilitatea să fie transmis elementalilor pe înţelesul lor.

Elementalii trăiesc oriunde pulsează viaţa, de exemplu, într-o grădină. Dacă este îngrijită cu iubire, grădina va avea elementali specifici celor patru elemente: apă, aer, foc, pământ.

Dacă atitudinea faţă de grădină se raportează doar la scoaterea unui profit sau satisfacerea unei ordini impuse de minte, viaţa elementalilor este extrem de limitată. În acel loc nu va exista o putere de atracţie foarte mare pentru elementalii evoluaţi.

Putem ajunge să intrăm în contact cu aceste spirite ale naturii? Bineînţeles. Dacă ne vom propune acest lucru şi vom persevera, vom putea simţi, la nivel subtil, prezenţa lor binefăcătoare în natură. Este absolut necesar însă să rămânem împământaţi şi să respirăm într-un mod echilibrat. Pentru a rămâne împământaţi, uneori este suficient doar să fim conştienţi de faptul că stăm cu picioarele pe pământ şi că simţim că avem rădăcini care pătrund adânc în solul său. Apoi, e nevoie să exersăm cu regularite.

Dacă facem o plimbare în pădure şi găsim un loc care ne inspiră o senzaţie deosebită, ar trebui să profităm de acel moment pentru a ne cufunda în câmpul său energetic şi a încerca să simţim, cât mai precis şi mai detaliat cu putinţă, undele vibraţionale care vin spre noi şi să observăm ce fel de asocieri mentale, senzaţii şi imagini ne apar.

Să fim aşadar conştienţi că suntem înconjuraţi permanent de forme de energie inteligente care protejează orice formă de viaţă existentă pe Pământ şi să arătăm mai mult respect, înţelegere şi iubire naturii! (sursa)

01.08.2018

Iniţiere în channelling

de Vitaliano Bilotta

165. MEDIUMNITATE PRIN INTERMEDIUL INCARNĂRILOR

Întrebare: Este posibil ca abilităţile mediumnice ale unui canal (channel) să fie total latente pe durata unui ciclu de încarnare, pentru a se manifesta exploziv în următorul?

Călăuza: Dacă există un interes viu asupra acestor problematici din partea unei entităţi, se poate întâmpla ca abilităţile unui instrument să fie mai întâi latente, pentru a deveni în ciclul succesiv de încarnare limpezi, intense şi cu manifestare deplină. Totuşi, situaţia variază de la un caz la altul, motiv pentru care răspunsurile noastre la întrebări de acest gen sunt de cele mai multe ori convenţionale, foarte generale şi imprecise, pentru că fiecare individ constituie el însuşi o lume, un caz în sine – altfel spus, un adevărat microcosmos.

Întrebare: Absenţa mediumnităţii poate fi interpretată ca un simptom al involuţiei?

Călăuza: Această presupunere este în totalitate falsă, dat fiind că în rândul creaturilor sunt unele interesate de fenomenologia mediumnică în sensul unui parcurs evolutiv, altele care nu sunt interesate de mediumnitate, ci de misticism, la fel cum sunt multe altele interesate de o cale de acţiune şi de cunoaştere de natură intelectuală. Depinde aşadar de la individ la individ. În orice caz, fiecare individ are pe durata propriului traseu evolutiv un moment în care vine în contact cu aceste probleme, cu acest tip de cercetări pentru că, aşa cum am mai spus, este un domeniu care deschide multe, poate prea multe perspective.

166. CHANNELLINGUL ÎN PERIOADA ACTUALĂ

Întrebare: Care este stadiul actual al channellingului?

Călăuza: În prezent, mediumnitatea a progresat, în multe cazuri, de la fenomenologia parafizică la cea de învăţătură. S-a ajuns până-ntr-acolo că fenomenologia parafizică este considerată de experţi drept o manifestare de slabă relevanţă; capacitatea lor de sinteză are din ce în ce mai puţin nevoie de şocurile pe care le oferă fenomenele fizice ieşite din comun, fiind tot mai puţin impresionaţi de spectaculozitatea levitaţiilor, de fenomenele de aport, de vocile directe sau de manifestările cu efect optic şi tactil.

În timp ce toate aceste fenomene sunt lăsate în seama ştiinţei – care, în treacăt fie spus, se mişcă de decenii întregi în acelaşi cerc închis din care nu reuşeşte să

evadeze, nici pentru a închide un ciclu, nici pentru a progresa -, mintea umană, pur şi simplu, cere un contact de un nivel mai elevat cu planurile de existenţă superioară, caută acea hrană intelectuală care să-i dea o explicaţie pe măsură la întrebarea: de ce existăm?

Aşa se explică faptul că mediumnitatea oferă posibilitatea accederii la dimensiunea ultrafaniei, a transei conştiente.

98. PREGĂTIREA ULTERIOARĂ

Este foarte important ca apropierea de channelling să se facă cu respectul cuvenit, pas cu pas, construind treptat bazele învăţăturii. În acest paragraf vom enumera reguli de bază vizând activitatea colaterală a practicantului de channelling:

Intenţia. Energia psihică, precum şi nivelurile mai elevate de conştiinţă vor reacţiona întotdeauna pe măsura intenţiei tale; prin urmare, convinge-te că intenţia ta este cu adevărat una altruistă. Dacă îţi foloseşti energia psihică având intenţii egoiste, acestea se vor îndrepta către tine şi, într-un fel sau altul, te vor lovi. Prin urmare, evită capcana „eu”-lui.

Trăieşte în echilibru. O dietă sănătoasă şi bogată în nutrienţi te va ajuta să-ţi menţii în echilibru întregul sistem. Responsabilitatea psihică se obţine lucrând în armonie cu natura şi în ritmurile propriului corp.

Lichidele. Energia psihică are tendinţa să-ţi provoace deshidratarea. Cafeaua şi ceaiul sunt diuretice, accentuându-ţi deshidratarea; în plus, au şi efect excitant, putând, în anumite cazuri, să-ţi acutizeze starea de tensiune. Iată însă o străveche recomandare naturistă care dă întotdeauna roade: bea doi litri de apă pe zi – de preferinţă minerală sau filtrată -, însă nu însoţită de hrană solidă.

Hrana solidă. Îngurgitarea cărnurilor grele nu încurajează percepţia energiilor elevate, de aceea este mai bine s-o evitaţi, dacă acest lucru este posibil; pentru atingerea scopului pe care vi l-aţi propus, ar fi mai bine să vă limitaţi la consumul de carne de pasăre şi peşte. Aceste sfaturi au scopul de a-ţi permite înălţarea frecvenţei corpului tău fizic şi nu din raţiuni morale. O dietă total sau parţial vegetariană însă constituie o alegere personală. Dacă ai posibilitatea, încearcă:

• să mănânci o salată pe zi;

• să eviţi să adaugi zahăr sau sare în produsele pe care le consumi;

• să eviţi grăsimile animale;

• să mănânci multe fructe şi alte produse vegetale;

• să foloseşti doar ulei extravirgin de măsline – cel mai pur dintre toate uleiurile;

• să-ţi pregăteşti bucatele cu iubire, să mănânci încet şi să mesteci bine, cât mai relaxat cu putinţă. Doar aşa hrana îţi va aduce o energie vibraţională mai bună.

14.07.2018

Universuri tainice (Chapters of Life)

de Lobsang Rampa

Vă cer să citiţi cele ce urmează cu mintea eliberată de orice idee preconcepută. Nu interesează dacă veţi crede sau nu, important este să luaţi cunoştinţă de ceea ce vă voi spune în lumina unui spirit cât mai receptiv. Mai târziu, acest lucru vă va ajuta.

Rezervaţi-vă o oră sau două pentru a medita asupra morţii, fiţi pregătiţi să acceptaţi ideea că atunci când va sosi clipa ca să părăsiţi acest Pământ, să vă croiţi, fără durere, o ieşire din acest lut oribil care este corpul nostru pe cale să se răcească şi în care nu vă veţi mai simţi bine, şi că începeţi să formaţi un fel de nor deasupra acestui corp pe care tocmai îl părăsiţi. Din acest nor lansaţi un apel mental celor pe care i-aţi iubit şi care se află deja în viaţa cealaltă. Poate că nu sunteţi dotaţi cu facultăţi telepatice, dar acest lucru nu mai are nici o importanţă, căci această facultate o veţi căpăta în mod automat chiar din clipa în care părăsiţi această viaţă pentru o alta.

Chiar de pe acum doresc să vă dau un sfat: când veţi simţi că vi se apropie ultimele clipe de viaţă, încercaţi să aveţi în minte persoana defunctă pe care aţi iubit-o cel mai mult pe acest pământ. Faceţi cel mai mare efort cu putinţă pentru a o vedea aşa cum arăta ea şi doriţi cu toată puterea pe care o aveţi ca această persoană să vă întâmpine şi să vă ajute. Procedaţi ca atunci când vă pregătiţi să plecaţi în călătorie, trimiţând o telegramă de acest fel: "Sosesc cu trenul de ora cutare. Aşteptaţi-mă pe peron". Apoi vă veţi odihni în pace. Veţi încerca o senzaţie de uşurare, de a fi scăpat de ceva care vă sufoca.

Repet, păstraţi-vă mintea cât mai limpede. Nu luaţi în derâdere ce vă spun. Nu trebuie nici să credeţi orbeşte, dar exersaţi, încă în viată fiind, la ce trebuie să faceţi în clipa morţii. Procedaţi ca şi cum aţi fi pe cale de a vă abandona învelişul terestru pentru a păşi într-o viaţă nouă. (pag. 136)

29.06.2018

Tehnici simple de meditaţie pentru fiecare zi

dimineţile pline de graţie dumnezeiască încep atunci când meditezi moderat după ce te-ai trezit

de Swami Rajananda

• Verticalitatea stimulează sistemul nervos parasimpatic, eliberând tensiunile vertebrale care stimulează fibrele simpatice şi care, evident, pleacă din măduva spinării.

• Respiraţia conştientă stimulează sistemul nervos parasimpatic, favorizând aritmia sinusală respiratorie (vezi capitolul despre coerenţa cardiacă).

• Practica scanării trupului stimulează sistemul nervos parasimpatic, în special atunci când se explorează abdomenul. Parasimpaticul este stimulat de activitatea tuturor organelor digestive; faptul de a ne orienta conştienţa asupra lor stimulează parasimpaticul. Meditaţia are un efect formidabil asupra activităţii digestive; relaxare pe toate nivelurile.

• Concentrarea se datorează parasimpaticului. Nu pot să mă concentrez decât atunci când nu percep niciun pericol, atunci când sistemul simpatic este în repaus total.

• Meditaţia cu mantra: parasimpaticul "sub forma unui cântec".

• Meditaţia asupra stării de bunăvoinţă: se datorează parasimpaticului, pentru că, atunci când trăim o stare de bunăvoinţă, de gratitudine sau de recunoştinţă, sistemul nervos favorizează secreţia de ocitocină, hormonul iubirii şi al ataşamentului. Atunci când iubiţi, aveţi prea puţin chef de luptă. Activaţi-vă parasimpaticul şi puteţi fi sigur că veţi pierde o bătălie!

• Yoga acţionează asupra supleţii trupului şi a extensiilor ligamentare prin intermediul posturilor, destinderea

ligamentelor are un efect apropiat de cel al relaxării musculare: acest fapt stimulează parasimpaticul.

• Relaxarea de tip Jacobson foloseşte ceea ce eu numesc răspunsul la relaxare. Încordaţi un muşchi foarte tare, apoi relaxaţi-l. Această relaxare este un puternic stimulant al parasimpaticului.

Această listă nu este limitativă, ea poate continua încă. Nu ştiu ca toate acestea să fi fost vreodată menţionate în vreo lucrare, pentru mine aceste noţiuni sunt fascinante. Practica meditaţiei este un act parasimpatic, care generează următoarele efecte:

• Stare de calm şi relaxare;

• Ameliorarea funcţiilor de recuperare şi regenerare;

• Ameliorarea echilibrului tensiunii arteriale şi a frecvenţei cardiace;

• Ameliorarea echilibrului glicemic şi a diabetului;

• Amplificarea undelor cerebrale alfa, favorabile atenţiei, memorării, învăţării;

• Reducerea cortizonului, hormonul stresului;

• Ameliorarea somnului prin reglarea melatoninei şi a DHEA;

• Încetinirea îmbătrânirii accelerate prin modularea DHEA.

Practic, toate aceste efecte au fost raportate în cazul metodelor de meditaţie de diferite nivele. Întâlniţi-vă cu para-simpaticul vostru! (pag. 179-180)

11.06.2018

Aforismele înţelepciunii

îndemnuri, revelaţii şi gânduri inspiratoare

Omraam Mikhael Aivanhov

"Împărăţia Domnului se va putea instala pe pământ numai când omenirea va reuşi să reunească toate forţele naturii superioare în acest scop unic."

Filosof şi pedagog de origine bulgară, Omraam Mikhael Aivanhov (1900-1986) s-a stabilit definitiv în Franţa în anul 1937. Surprinzătoare în opera sa este multitudinea aspectelor în care este prezentată o unică preocupare: desăvârşirea fiinţei umane. Orice subiect abordat este invariabil tratat în funcţie de folosul pe care i-l poate aduce omului atât pentru o mai bună înţelegere a lui însuşi, cât şi pentru o mai bună îndrumare a vieţii sale.

«Pentru a justifica anumite slăbiciuni, auzim adeseori spunându-se:"Este omenesc!". În realitate, dacă ne gândim bine, acest "Este omenesc" înseamnă pur şi simplu: "Este animalic". Cum putem defini natura umană? Omul este această fiinţă ambiguă pe care evoluţia a plasat-o la

frontiera dintre două lumi: cea animalică şi cea divină. Natura sa este deci dublă şi el trebuie să devină conştient de această ambivalenţă ca să o poată depăşi. În textele sfinte stă scris: "Voi sunteţi Dumnezei", aceasta dorind să amintească omului prezenţa unei esenţe superioare înrădăcinată în fiinţa sa, pe care el trebuie să înveţe să o exprime. Iată adevăratul sens al destinului omenesc», ne spune Omraam Mikhael Aivanhov.

De aceea el revine mereu asupra acestui subiect, oferindu-ne metodele de exprimare pentru aceşti Dumnezei din noi pe care nu-i cunoaştem încă.

«Aşa este viaţa omului: o permanentă alternanţă de lumină şi întuneric până în ziua în care, în sfârşit, el va deveni expresia Divinităţii, trăind noua viaţă, renaşterea deplină.

Dacă sunteţi în căutarea abundenţei, a plenitudinii, aflaţi că numai în interiorul vostru le puteţi găsi.

Acela care împlineşte lucruri minunate a reuşit să scape pe moment de personalitatea sa.

Dacă-i daţi vieţii întâietate, dacă v-aţi preocupa să o păstraţi, să o protejaţi, să-i conservaţi integritatea, puritatea, posibilităţile voastre de a obţine ceea ce doriţi ar creşte implicit. Căci tocmai o astfel de viaţă luminoasă, iluminată, intensă, este cea care vă poate oferi totul.

În lupta cu greutăţile trebuie să priviţi în sus, pentru a vă lua, de acolo, lumina şi forţa.

Este foarte important să fiţi conştienţi de ţelul pentru care lucraţi şi în folosul cui lucraţi, căci în funcţie de acestea energiile voastre iau o direcţie sau alta. Dacă vă consacraţi viaţa unui ţel superior, ea se va îmbogăţi, va câştiga în forţă şi în intensitate. Este situaţia unui capital pe care-l fructificaţi: vă plasaţi capitalul într-o bancă cerească şi, în loc să fie cheltuit, risipit, el creşte şi vă îmbogăţeşte. În aceasta constă adevărata viaţă spirituală: să fii capabil să introduci în fiecare activitate un element, un ferment capabil să proiecteze acea mişcare pe un plan superior. Rugăciunea şi meditaţia vă ajută să captaţi aceste elemente mai subtile, mai pure şi vă permit să daţi actelor voastre o nouă dimensiune.» (pag. 7-8)

Ma Ananda Moyi

«Fiecare răsuflare când nu ne gândim la Dumnezeu este irosită. Avem o şansă incredibilă că ne-am născut ca fiinţe umane. Ne putem apropia de Dumnezeu pentru că suntem fiinţe umane.

Calea devoţiunii nu înseamnă o devoţiune oarbă, ci înseamnă o totală dăruire şi dragoste faţă de divin. Este o cale a inimii şi ea nu contrazice cu nimic calea raţiunii, a intelectului.

Un pelerinaj spre culmea existenţei umane este singura cale spre fericire.

Trebuie să înduri toate greutăţile şi să ai întotdeauna răbdare să ajungi la Adevăr. De fapt, ele sunt obstacolul care ajută la naşterea răbdării.

După o meditaţie reală vei începe să cauţi divinul cu pasiune.

Un om trebuie să facă tot ceea ce poate, altfel nu va fi eliberat. Nu vă permiteţi să fiţi înşelaţi de rezultate parţiale. Când *Ishta* (imaginea divină personificată aleasă de căutător pentru adoraţie) voastră vă apare, nu înseamnă că v-aţi atins scopul; este doar un indiciu că v-aţi găsit calea.

Nectarul iubirii este identic cu cea mai înaltă cunoaştere.

Căutaţi, ori de câte ori oportunitatea vă bate la uşă, compania oamenilor înţelepţi şi iluminaţi. Fiţi plini de atmosfera ce o iradiază ei. Evitaţi cu atenţie pe cei care vă distrag de la ţelul căutării voastre spirituale, care este Dumnezeu.

Dumnezeu nu este munca noastră la bătrâneţe, când nu avem nimic altceva de făcut; El este munca vieţii noastre şi trebuie să ne folosim toată energia pentru aceasta. Cine nu a început, să înceapă astăzi. Acum, imediat.

Adevărul însuşi îl va ajuta în toate felurile pe cel care a plecat în căutarea Adevărului.

Trebuie să-ţi foloseşti liberul arbitru pentru a-l găsi pe Suprem. Toate eforturile tale de a te apropia de El sunt expresia acestui liber arbitru.

Acţiunea total consacrată lui Dumnezeu nu are aceeaşi valoare cu acţiunea realizată sub impulsul propriei noastre dorinţe. Prima vizează fuziunea divină ce va conduce la iluminare, iar a doua are ca scop plăcerea egoistă care va conduce la noi şi noi experienţe în această lume. Singura care merită s-o numim "acţiune" este cea care revelează fuziunea eternă a omului cu Dumnezeu; restul este inutil, nedemn de numele de acţiune.

Mai întâi, încercaţi să-L simţiţi pe Dumnezeu cu toată energia voastră. Acest lucru este mai important decât orice altceva. Apoi vedeţi cum puteţi ajuta umanitatea. Un serviciu pentru om care nu este făcut ca un serviciu pentru Dumnezeu nu aduce graţie de durată. Faceţi-vă toate datoriile lumeşti ca şi cum aţi face un serviciu pentru Dumnezeu. Trebuie să le îndepliniţi cu o atenţie extremă şi trebuie să fiţi complet egali în faţa laudelor sau a criticilor. O astfel de *sadhana* (practică spirituală) a servirii este un foarte puternic ajutor spiritual.» (pag. 70-71)

Paramahansa Yogananda

«Unirea cu Preaiubitul Cosmic este cea mai frumoasă experienţă posibilă. Este vis după vis, bucurie după bucurie; mii de milioane de poveşti romantice într-una singură, care îţi vor încânta inima mereu. În fiecare punct din spaţiu sunt puncte de lumină ale iubirii Sale, strălucind ca milioane de sori. De câte ori ai crede că i-ai epuizat iubirea, El vine ca un val, din nou şi din nou, izbindu-se de malurile minţii tale. Acesta este extazul!

A medita un timp scurt cu profunzime este mai bine decât să meditezi timp de ore întregi cu mintea aiurea.

Acolo unde mişcarea dispare, Dumnezeu începe...

Meditează din ce în ce mai profund, până când bucuria şi calmul vor deveni o a doua natură pentru tine.

Nu este dificil să fii în extaz. Gândul că este dificil te ţine departe. Să nu te gândeşti niciodată că bucuria divină este departe de tine, căci aşa va rămâne mereu.

Gândeşte-te mereu că nu aparţii nimănui şi nimeni nu îţi aparţine. Eşti pe acest pământ doar pentru scurt timp, iar adevăratul motiv pentru care eşti aici este foarte diferit de ceea ce ţi-ai imaginat.

Renunţarea înseamnă non-ataşare. Nu contează cum trăieşti în mod exterior, ci cum o faci în interior.

Nu poţi să-L iubeşti pe Dumnezeu şi în acelaşi timp să fii rău cu apropiaţii tăi. Nu Îl poţi iubi şi să fii, în acelaşi timp, plin de furie. Felul cum te comporţi faţă de ceilalţi reflectă conştiinţa ta interioară şi o condiţionează.

Dacă vrei să simţi călăuzirea lui Dumnezeu în viaţa ta, nu pierde timpul vorbind aiurea cu ceilalţi. Tăcerea este altarul Spiritului.

Numai iubirea pentru Dumnezeu este total răsplătită - chiar mai mult decât atât. Pentru că Dumnezeu ne înţelege când toţi ceilalţi nu o fac. Dumnezeu ne iubeşte când toţi ceilalţi se întorc împotriva noastră. Dumnezeu îşi aduce aminte de

noi când toată lumea ne uită. Noi suntem ai lui Dumnezeu, şi numai ai Lui, pentru eternitate.

Fii detaşat în interior de orice se petrece în viaţa ta. Astfel te vei putea elibera treptat de identificarea cu această lume a visului şi vei deveni conştient de unirea cu Cel care visează.

Cei care îi iubesc pe alţii fără egoism sunt deja pe cale de a afla secretul devotamentului divin. Tot ce trebuie să facă este să direcţioneze acea iubire în sus, spre Dumnezeu.

Dacă vrei să fii trist, nimeni din lume nu te poate face vesel. Dar dacă te decizi să fii vesel, nimeni şi nimic în lume nu îţi poate lua acea fericire.

Să nu depinzi de raţiune. Acolo este locul unde Satana te poate înşela. Raţiunea este ca o sabie cu un mâner neted. Dacă nu ai stăpânit folosirea ei, ea poate să devină periculoasă. O mişcare neîndemânatică, şi în loc să loveşti duşmanul, te poţi răni.

Acceptă cu seninătate şi lauda, şi critica. Dacă preferi una mai degrabă decât alta, atunci mai bine preferă critica.» (pag. 210-211)

28.05.2018

Yoga Sutra - Pantanjali

Acest amalgam de acţiune şi reacţiune este prezentat lui Purusha, care percepe în el un obiect.

Instrumentele (indriyas), împreună cu mintea inferioară (manas), facultatea discriminatorie (buddhi) şi ego-ul (ahamkara) formează o unitate denumită antahkarana (instrumentul intern).

Toate acestea nu sunt decât diverse procese din materia mentală denumită *chitta*. Valurile gândirii ce se formează în chitta se numesc *vritti* (în traducere - "turbion").

Ce este gândul? Este o forţă, precum atracţia sau repulsia, absorbită din rezervorul infinit de forţă din natură, prelucrată de instrumentul numit *chitta*. Ceea ce rezultă în final este gândul.

Captăm forţă prin hrana din care trupul îşi extrage puterea de mişcare etc. Forţele mai subtile se materializează în ceea ce numim gânduri.

Observăm că mintea nu are inteligenţă; cu toate că pare inteligentă. De ce? Pentru că în spatele ei se află sufletul inteligent.

Suntem singurele fiinţe simţitoare; mintea este instrumentul unic prin care percepem lumea exterioară.

De exemplu hârtia pe care o ţineţi acum în mână... nu există în exterior, căci ceea ce este în exterior este incognoscibil. Sugestia ajunge la minte, mintea

reacţionează. Dacă aruncăm o piatră în apă, se formează valuri. Universul real este ocazia minţii de a reacţiona.

O formă de carte, de elefant sau de om nu se află în exterior; tot ceea ce cunoaştem este reacţia noastră mentală la sugestia exterioară.

Materia este "o permanentă posibilitate de a simţi", spunea John Stuart Mill. Doar sugestia se află în afară.

Să privim o stridie. Ştiţi cum se formează perlele. O substanţă străină (de exemplu un grăunte de nisip) pătrunde în interiorul cochiliei şi începe să irite mantaua. Atunci scoica acoperă agentul iritant cu straturi alcătuite din aceeaşi substanţă care îi formează cochilia, iar astfel se naşte perla.

Acest întreg univers este propria noastră substanţă, iar universul real este grăuntele de nisip. Omul obişnuit nu va înţelege asta, deoarece, când va încerca să o facă, va înveli realitatea în propria substanţă şi îşi va vedea doar proiecţia. Acum intuim ce înseamnă *vritti*-urile.

Omul adevărat este dincolo de minte; mintea este în mâinile sale un instrument; inteligenţa omului adevărat se filtrează la nivelul minţii. Doar când treci dincolo de ea se manifestă inteligenţa. Când omul o abandonează, ea se sfărâmă în bucăţi şi dispare. Acum intuim ce înseamnă *chitta*. Este materia mentală, iar *vritti*-urile sunt valuri şi unde ce îi apar la suprafaţă când asupra ei acţionează cauze exterioare. Aceste *vritti*-uri sunt întregul nostru univers.

Nu putem vedea fundul lacului când apa e plină de mâl sau agitată. Abia când valurile dispar şi apa devine limpede şi calmă, putem să vedem până în străfunduri. Fundul lacului este Sinele nostru adevărat; lacul este *chitta*, iar valurile sunt *vritti*-urile.

Mintea se poate afla în trei stări. Prima este întunecată şi poartă numele de *tamas*, care le aparţine celor proşti sau stăpâniţi de instincte animalice, care acţionează doar pentru a face rău.

Rajas este starea activă a minţii, ale cărei principale mobile sunt puterea şi plăcerea. "Voi fi puternic şi îi voi domina pe ceilalţi."

În final, când valurile încetează şi apa devine limpede, apare *sattva*, liniştea şi seninătatea. Nu este o stare statică, ci de intensă activitate. Este măreaţa manifestare a puterii de a fi calm. E uşor să fii în acţiune. Însă lasă hăţurile din mână şi caii te vor doborî. Oricine poate face asta, dar numai cel care poate opri caii cei nărăvaşi este cu adevărat puternic. Ce anume cere mai multă forţă: a da drumul sau a controla?

Omul calm nu este inert. Nu confundaţi *sattva* cu apatia sau cu lenea. Omul calm controlează valurile. Activitatea este manifestarea forţei inferioare, calmul este manifestarea forţei superioare.

Chitta caută mereu să se întoarcă la starea sa pură, naturală, dar organele de percepţie o împiedică. A o stăpâni, a ţine sub control tendinţa către extrovertire şi a o

direcţiona pe drumul de întoarcere către interior, către esenţa inteligenţei este primul pas în yoga, pentru că doar astfel *chitta* poate reintra pe făgaşul firesc.

Cu toate că *chitta* există în fiecare animal, de la cel mai puţin dezvoltat până la cel mai complex, doar la forma umană apare intelectul; iar până nu ia forma intelectului, materia mentală nu poate face paşii necesari pe drumul de întoarcere... (pag.14-15)

La fel se petrece şi în cazul evoluţiei spirituale a fiinţei umane. Dacă cineva reuşeşte să dea la o parte obstacolele, Natura năvăleşte înăuntru. Atunci omul obţine puteri care-i aparţin deja. Cei pe care-i numim răi devin sfinţi odată ce obstacolul a fost îndepărtat şi Natura umple locul.

Natura ne conduce către perfecţiunea pe care la un moment dat o vom atinge cu toţii. Toate aceste practici, toată această luptă pentru a deveni religios sunt doar acţiuni de deblocare a porţilor către acea perfecţiune la care avem dreptul prin naştere, prin natura noastră. Teoriile yoghine asupra evoluţiei spirituale a fiinţei umane pot fi înţelese mult mai bine în zilele noastre în lumina cercetărilor moderne. Cu toate acestea, teoria yoghinilor oferă o explicaţie mult mai bună. Cele două cauze ale evoluţiei propuse de cercetătorii moderni, selecţia sexuală şi supravieţuirea celor mai buni sunt neadecvate.

Să presupunem că vom avansa atât de mult în cunoaştere, încât să eliminăm competiţia atât din procesul de câştigare

a existenţei, cât şi din cel al găsirii unui partener. În aceste condiţii, în conformitate cu teoriile moderne, progresul uman ar înceta şi rasa va pieri.

Şi rezultatul acestei ipoteze este să furnizeze fiecărui opresor argumentul necesar pentru a calma accesele minţii, căci nu lipsesc cei care, pozând în filosofi, vor să omoare toţi oamenii răi şi incompetenţi (ei fiind, bineînţeles, singurii arbitri ce pot stabili competenţa) cu scopul de a menţine rasa umană!

Însă înţeleptul yoghin Patanjali afirmă că adevăratul secret al evoluţiei este manifestarea perfecţiunii intrinseci a fiecărei fiinţe; că această perfecţiune a fost blocată şi că valul infinit din spatele barajului se luptă pentru a se exprima.

Luptele sunt doar rezultatul ignoranţei, iar aceasta este cauza întregii manifestări, nu competiţia pentru viaţă sau recompensă sexuală, care sunt doar temporare, nenecesare, cu efecte inutile, produse de ignoranţă.

Chiar şi când întreaga competiţie se va opri, această Natură perfectă din spate ne va face să înaintăm până când vom deveni cu toţii perfecţi. Aşadar, nu există niciun motiv să considerăm competiţia drept necesară pentru realizarea progresului.

În animal, omul a fost suprimat, dar în clipa în care s-a deschis poarta, omul a ţâşnit afară. Astfel, ***în om se află potenţialul zeu***, ţinut prizonier de zăvoarele şi lacătele ignoranţei. Când cunoaşterea dărâmă gratiile celulei, zeul

devine manifestat.

4. Minţile (secundare) create (nirmana chitta) provin doar din (manifestarea) simţul(ui) individualităţii (al eu-lui).

Teoria karmei spune că suportăm roadele faptelor bune sau rele şi singurul scop al filosofiei este să abordeze gloria omului. Toate scripturile cântă gloria omului, a sufletului şi apoi propovăduiesc despre karma, cu acelaşi elan. O faptă bună aduce un rezultat de genul x, o faptă rea aduce un rezultat de genul y, dar nu se spune că sufletul poate fi afectat de o faptă bună sau de una rea.

Faptele rele sunt piedici în calea manifestării naturii noastre, cea a lui Purusha. Faptele bune îndepărtează obstacolele, iar splendoarea sa intrinsecă ajunge să se manifeste. Orice am face, nu vom distruge niciodată propria noastră strălucire, propria noastră natură, pentru că sufletul nu poate fi întinat, doar învăluit, ascunzându-i-se astfel perfecţiunea.

5. Activităţile diferitelor minţi (secundare) create sunt variate, (dar) unica minte originară (a yoghinului) le controlează (dirijează simultan) pe toate (acestea).

Aceste minţi diferite, care vor acţiona în diverse trupuri, sunt numite minţi-produs, iar trupurile, trupuri-produs, adică fabricate. Materia şi mintea sunt nişte depozite

inepuizabile. Când devenim yoghini, învăţăm secretul controlului lor.

A fost întotdeauna în puterea noastră, doar că l-am uitat. Când devenim yoghini, ni-l amintim. Apoi putem face cu el tot ce vrem, îl putem folosi după cum dorim. Materialul din care este făcută mintea este acelaşi material din care este creat întregul Macrocosmos. Mintea nu este un lucru, iar materia altul, sunt diferite forme de existenţă ale aceleiaşi esenţe.

Asmita, simţul eu-lui, al individualităţii, este materialul, starea subtilă de existenţă din care vor fi făurite aceste minţi-produs şi trupuri-produs ale yoghinului. (pag. 98-99)

03.05.2018

Descoperă-ţi amintirile ascunse şi adevăratul eu

de Menis Yousry

Un aspect sensibil este iertarea. Ea este modul prin care cineva îşi uşurează povara de a suferi. Dicţionarul de engleză Oxford defineşte iertarea drept: "A scuza şi a renunţa la orice pretenţie în urma unui atac sau a unei datorii". Iertarea este promovată de religii, norme sociale, iar noi am fost învăţaţi că oamenii buni iartă. Însă aici provocarea este următoarea - şi vă puteţi pune această

întrebare - **de câte ori în viaţă aţi iertat pe cineva, dar adânc în inimă eraţi încă supărat?**

Iertarea poate fi un mod de a ascunde resentimentul, mânia şi indignarea şi ne poate duce în capcana de a încerca să fim iertători pentru că oamenii buni sunt iertători. Şi, cu toate astea, avem în acelaşi timp un sentiment de nedreptate în legătură cu ceea ce ni s-a întâmplat şi asta poate fi o inhibare a agresivităţii, care duce la şi mai multă agresivitate. Aş merge şi mai departe cu afirmaţia că iertarea poate fi folosită drept o strategie de a evita conflictul, deoarece frica de conflict este un mod de a ne apăra de rănile emoţionale şi astfel folosim iertarea ca o **mască** a oamenilor buni.

Trebuie să accentuez că nu sunt împotriva iertării, care poate fi vindecătoare pentru mulţi, dar poate fi şi o modalitate de a ne proteja de realitate. În termenii relaţiei dintre cel care iartă şi persoana iertată, cel ce iartă poate fi persoana bună, iar cel iertat poate deveni/rămâne persoana rea care a făcut ceva rău şi, practic, suntem permanent captivi între bine şi rău.

Era o ştire în ziar cu titlul "*nu pot ierta criminalii; mama victimei bombardamentului renunţă la preoţie*" despre o preoteasă care a recunoscut că îi era greu să îi ierte pe oamenii care i-au ucis fiica şi a decis să renunţe la preoţie.

Multe religii promovează iertarea şi ne amintesc de nevoia umană de a practica iertarea unul faţă de celălalt dacă vrem să fim oameni buni şi religioşi. Dar nu îţi dori să eviţi durerea şi frica! Cu dorinţa de a fi perfecţi ajungem să vrem

permanent a schimba ceea ce percepem ca imperfect şi acest lucru determină multe alte complicaţii în noi înşine. Aceasta este o capacitate imposibilă şi de neatins pentru majoritatea oamenilor, în majoritatea timpului. (p. 139)

20.04.2018

Istoria reală a Pământului

de Sal Rachele

Cum să vă ridicaţi vibraţia si să o menţineţi înaltă

Cel mai important lucru pe care îl puteţi face este să învăţaţi cum să vă ridicaţi vibraţia şi să o menţineţi înaltă, indiferent unde vă aflaţi sau cu cine sunteţi. În continuare sunt date câteva instrumente practice pe care le puteţi folosi în viaţa voastră de zi cu zi.

Indiferent de situaţia voastră de viaţă, de statutul financiar sau de nivelul de sănătate, este posibil să faceţi câteva exerciţii şi proceduri destul de simple în fiecare zi, pentru a începe să vă ridicaţi din orice spaţii "blocate" percepute.

Primul şi cel mai important pas este făcut posibil de Internet, de mass-media socială, de grupurile de sprijin şi de forumuri.

Este posibil să vă amintiţi că în multe din învăţăturile acestui medium şi ale ghizilor lui spirituali sunteţi sfătuiţi să

"fiţi lumina lumii" şi să emanaţi lumina voastră într-un mod destul de asemănător cu modul în care luminează un far. Farurile nu sunt construite în locuri sigure, iar voi nu vă aflaţi într-un loc sigur, prin faptul că sunteţi încarnaţi pe Pământ. Totuşi, vă puteţi crea un nivel de siguranţă pe baza abilităţii voastre de a vă infuza cu Lumina lui Dumnezeu.

În fiecare zi, pe cât de des vă amintiţi, invocaţi lumina aurie, radiantă, plină de iubire a lui Dumnezeu să vă îmbrăţişeze şi să vă învăluie şi să vă menţină în siguranţă faţă de orice formă de negativitate. Acesta este întotdeauna primul pas. Totuşi, ne dăm seama că nu este uşor să vă menţineţi vibraţia înaltă mereu, mai ales când sunteţi un far, văzând de sus stânci periculoase, ape înşelătoare şi vânturi care urlă.

Ca faruri, este posibil ca spiritul să vă ghideze să lucraţi în oraşe, cu suflete care au tipare negative adânc înrădăcinate - atât fizic, cât şi psihologic. Este posibil să fiţi trimişi în zone în care sunt războaie, sărăcie, foamete, epidemii şi tot felul de dizarmonii. Doar pentru că sunteţi trimişi în zone cu probleme nu înseamnă că trebuie să staţi acolo permanent şi să nu luaţi niciodată o pauză. De fapt, este esenţial să luaţi pauze pentru a evada din "linia întâi".

Vă recomandăm tabere, vacanţe, excursii în zone tropicale (dacă e posibil) şi, mai presus de toate, primul lucru necesar ca să vă ridicaţi vibraţia este să petreceţi timp împreună cu oameni pozitivi - preferabil cu oameni de vibraţie înaltă.

Poate că vă întrebaţi cum faceţi acest lucru, mai ales dacă trăiţi într-un loc unde pare că nu există oameni de vibraţie înaltă ori aveţi un flux stabil de clienţi sau studenţi care caută vindecare. Din fericire, aveţi Internet, iar dacă nu e disponibil Internetul, o aveţi pe Mama Natură. Aşadar, iată paşii de bază pentru a vă menţine vibraţia înaltă:

a) Găsiţi în zona voastră oameni care au o vibraţie înaltă. Asta poate presupune să căutaţi librării metafizice, vindecători holistici, grupuri de meditaţie, practicanţi Reiki, studiouri de yoga, magazine de hrană naturală etc.

b) Dacă acolo unde locuiţi nu există niciuna dintre acestea şi aveţi o conexiune bună la Internet, faceţi cercetare online. Găsiţi grupuri de sprijin, forumuri online, grupuri de discuţii spirituale, site-uri metafizice, informaţii despre înălţare etc. Extindeţi-vă şi conectaţi-vă cu oameni care oferă aceste servicii sau discutaţi cu studenţi ai unei învăţături pe care o admiraţi.

c) Ieşiţi în natură, chiar dacă este iarnă. Dacă trăiţi într-un oraş aglomerat, acest lucru va fi mai dificil, dar se poate aranja. Treceţi prin parcuri publice, luaţi-o pe străzi laterale mai liniştite sau luaţi autobuzul până la o rezervaţie naturală aflată în afara oraşului.

d) Petreceţi timp în meditaţie şi în reflecţie liniştită. Nu e nevoie ca meditaţia să se facă stând într-o postură de lotus, dacă vi se pare dificil. Puneţi muzică liniştită, înălţătoare. Aprindeţi lumânări. Puneţi pe pereţi imagini cu maeştri şi arhangheli. Opriţi telefonul şi computerul. Petreceţi în meditaţie câte 15 sau 20 de minute, de două ori pe zi.

Ascultaţi un CD de meditaţie (al acestui autor sau al altcuiva în care aveţi încredere).

e) Invocaţi în mod conştient puterea şi prezenţa sinelui vostru mai înalt, a Sinelui Dumnezeiesc, a ghizilor spirituali, a arhanghelilor, a maeştrilor înălţaţi, sau mergeţi direct la Dumnezeu şi cereţi Sursei să vorbească şi să se exprime prin voi.

f) Îngrijiţi-vă corpul fizic. Daţi-i hrană de calitate şi apă pură. Respiraţi adânc. Mergeţi la terapii corporale/masaj în mod regulat. Atunci când e posibil, încercaţi să găsiţi remedii naturale în locul produselor farmaceutice periculoase. Evitaţi substanţele toxice cât de mult puteţi (în lumea noastră modernă nu este posibil să evitaţi poluarea în totalitate, dar o puteţi minimaliza).

g) Deveniţi conştienţi de oamenii cu o vibraţie negativă şi petreceţi mai puţin timp împreună cu ei. Învăţaţi să spuneţi "Nu" celor care sunt vampiri energetici, care vă sug de energie (de obicei fără să fie conştienţi de ceea ce fac).

h) Mergeţi în mod regulat la ateliere de dezvoltare personală. Familiarizaţi-vă cu învăţători în care aveţi încredere şi împreună cu care vă simţiţi în siguranţă. Urmaţi cu perseverenţă un program spiritual, cu excepţia cazului în care nu simţiţi în mod clar că este bun pentru voi. Forţaţi-vă un pic. Fiţi punctuali la ateliere şi la întâlniri personale. Nu inventaţi scuze... (p.284)

31.03.2018

Speranţa

ghid de activism sacru

de Andrew Harvey

Activistul Sacru este cel care începe să simtă bucuria interioară şi eficienţa exterioară a acestei forţe, cel care ştie că profunda criză în care se află omenirea reprezintă pentru noi toţi o provocare de a acţiona cu cea mai profundă compasiune şi înţelepciune, cel care se angajează să devină în faţa haosului, a suferinţei şi a violenţei tot mai mari, ceea ce Robert Kennedy numea "o undă de speranţă" şi un "centru de energie şi temeritate".

Milioane de oameni din întreaga lume simt acum nevoia de a deveni Activişti Sacri. Prăbuşirea pieţelor financiare internaţionale, conştientizarea pe scară tot mai largă, la nivel mondial, a faptului că mediul înconjurător se află în mare pericol şi că este nevoie urgentă de o politică energetică complet nouă, precum şi ameninţarea unui război nuclear în Orientul Mijlociu şi între India şi Pakistan au început să producă schimbări radicale. Necesitatea unei transformări radicale a modului nostru de a fi se face simţită peste tot.

Eu sper ca viziunea pe care o prezint aici să-i determine pe toţi cei care citesc această carte să devină Activişti Sacri, participând astfel nu numai la "conservarea" omenirii, ci şi la ceea ce eu - ca şi mulţi alţi mistici de diverse tradiţii - consider a fi transfigurarea ei smerită, dar uluitoare, căreia

îi este sortită. Ceea ce se vrea de la noi este nu să "reparăm" sistemul existent, ci să-l transformăm radical, astfel încât, prin alegerile pe care le facem, să nu ne mai punem în pericol propria viaţă şi nici pe cea a milioane de alte specii. Şi nu putem face acest acest lucru decât dacă ne transformăm noi înşine în mod radical.

Mă rog ca viziunea Activismului Sacru să vă aducă forţa şi speranţa care să vă permită să înfruntaţi pericolul şi greutăţile cu inima uşoară, cu mintea împăcată, cu trupul din ce în ce mai mlădios şi mai iubitor şi cu dorinţa arzătoare, nestăpânită, de a face totul pentru conservarea vieţii umane şi animale pe Pământ. Sper să vă determine să puneţi umărul la făurirea unei noi omeniri şi a unei lumi noi.

Secretul pentru a ajunge să trăieşti această mare bucurie şi speranţă în vremea noastră şi pentru a-i cunoaşte puterea divină de transformare se află, cred, în următoarea povestire hindusă de demult:

Într-un mic orăşel prăfuit, un cerşetor cerşea de zile bune, dar fără prea mare succes. Brusc însă, văzu cum în depărtare apare caleaşca aurită a Regelui. Începu să danseze de bucurie, punându-şi speranţe mari în această întâlnire şi crezând că zilele negre aveau să se sfârşească curând. Regele avea să-i dea de pomană şi bogăţiile îl vor înconjura strălucitoare în praful din jur. Dar Regele i-a înşelat toate aşteptările: a oprit caleaşca şi i-a pus o întrebare care i se păru cerşetorului de-a dreptul scandaloasă: "Ce ai tu să-mi dai mie?". Cerşetorul crezu că e o glumă proastă, de-a dreptul nebunească. Ce ar fi putut

el, un cerşetor, să-i dea Celui care avea totul? Prudent, cu o anumită reticenţă şi puţin şocat, cerşetorul scoase o boabă mică de porumb din săculeţul pe care îl căra mereu cu el, ca să aibă ce mânca peste zi... Dar când, la sfârşitul zilei, îşi goli sacul, pe podeaua colibei în care locuia, spre marea lui surpriză văzu că una dintre boabele de porumb se transformase în aur. Atunci cerşetorul plânse, dorindu-şi să fi avut inima, dorinţa şi înţelepciunea de a-i fi dat Regelui totul.

Această povestire se potriveşte atât de bine timpurilor noastre, deoarece ea ne arată modul în care Divinul ne va salva de noi înşine. Nu ne va salva printr-o "intervenţie" spectaculoasă; aceasta nu este decât o fantezie copilărească. Divinul nu va interveni astfel, deoarece el are pentru noi ceva mult mai minunat decât ceea ce credem noi că vrem şi că avem nevoie. (pag. 17-18)

Cele mai înţelepte şi mai echilibrate sisteme mistice ştiu că Divinul se întruchipează în univers; ştiu că noi, oamenii, fiind binecuvântaţi cu Conştiinţa Divină, suntem cu toţii chemaţi să ne unim cu aspectul transcendent al Divinului, prin rugăciune şi meditaţie, şi cu aspectul său întrupat, prin fapte pline de compasiune.

Înţelesul cel mai profund al Activismului Sacru, adevărata sursă a puterii sale constă în îmbinarea contrariilor Conştiinţei Divine transcendente şi imanente, ale conştiinţei extazului şi ale păcii cu fapte pline de compasiune elevată. Toţi Activiştii Sacri ştiu că Iubirea Divină nu poate fi doar o

experienţă lăuntrică: la urma urmei, ea este şi energia care creează şi susţine universul. A trăi în Iubirea Divină înseamnă, inevitabil, a acţiona conform ei, atât prin strălucirea prezenţei tale, cât şi prin acţiuni concrete de dreptate şi de compasiune.

Ce înseamnă să trăieşti tot mai mult într-o Conştiinţă Divină, care cuprinde atât înţelepciune, cât şi iubire şi care se manifestă în mod firesc prin fapte înţelepte? Upanişada Isha, una dintre cele mai măreţe scripturi hinduse străvechi, exprimă perfect acest lucru:

«Cine vede toate făpturile în Sinele său şi îşi vede Sinele în toate făpturile scapă de toată frica. Atunci când un înţelept vede această măreaţă Unime, iar Sinele lui a devenit toate făpturile, ce iluzie şi ce durere se mai pot apropia de el? Sinele a umplut totul cu strălucirea Sa. El este imaterial şi invulnerabil, pur şi neatins de rău. El este vizionarul şi gânditorul absolut, imanent şi transcendent. El a aşezat toate lucrurile pe cărarea Eternităţii.

Cei ce urmăresc fapte cad într-un întuneric adânc. Cei ce urmăresc cunoaştere cad într-un întuneric şi mai adânc...

Cel ce cunoaşte atât cunoaşterea, cât şi faptele, prin fapte biruie moartea, iar prin cunoaştere devine nemuritor.

Cei ce urmăresc imanentul cad într-un întuneric adânc. Cei ce urmăresc transcendentul cad într-un întuneric şi mai adânc...

Cel ce cunoaşte atât transcendentul, cât şi imanentul, prin imanent biruie moartea, iar prin transcendent devine nemuritor.»

Este important faptul că Upanişada Isha condamnă obsesia Transcendenţei. Probabil că vizionarul anonim care a scris-o a trăit pe propria piele abisurile şi pericolele acestui dezechilibru - acela de a-l vedea pe Dumnezeu doar ca Lumină Absolută, nu şi în fiecare detaliu al Creaţiei. Lumina s-a întrupat sub forma universului. Adevăratul Om Divin cunoaşte transcendentul în mintea şi inima sa şi, tot mai mult, în corpul său, şi îi slujeşte prezenţa imanentă prin fapte pline de compasiune faţă de toate făpturile.

A treia flacără: Renaşterea mistică globală

Cea de-a treia flacără a Speranţei, care-mi încălzeşte inima şi îmi dă puterea de a trece peste toate încercările, este renaşterea mistică fără precedent din vremurile noastre. Nu este deloc o coincidenţă faptul că, pe măsură ce dorinţa noastră de a exploata şi a controla cu orice preţ Natura devine tot mai distructivă, în mintea umană erupe o conştiinţă completă, transformatoare, mistică. Oricine începe să considere universul ca pe un dans nesfârşit al contrariilor va privi cu un zâmbet de speranţă legăturile strânse dintre aceste fenomene aparent contrarii.

Acest acces fără precedent la textele mistice ale lumii, în limbi de circulaţie internaţională, oferă o gamă variată de căi de urmat, oricare dintre acestea sau oricare combinaţie a acestora putând satisface orice tip de temperament uman. (pag. 96-97)

CAPITOLUL 8

CELE CINCI FORME DE SLUJIRE

Am încercat să vă ofer o viziune cât mai amplă şi mai puternică a Naşterii. Dar viziunile, oricât ne-ar inspira, nu pot transforma problemele dificile ale lumii, decât dacă sunt ancorate într-o rutină zilnică.

Deci, mai exact, cum puteţi deveni moaşe ale Naşterii, în toiul vieţii obişnuite? Cred că acest lucru se poate realiza printr-un angajament constant de a combina cinci forme interconectate de slujire - slujirea Divinului, a propriei persoane, ca instrument al Divinului, a tuturor făpturilor conştiente din viaţa voastră, a comunităţii voastre locale şi a celei globale.

Gândiţi-vă la aceste cinci forme de slujire ca la cele cinci degete ale mâinii voastre, întinse pentru a binecuvânta şi a ajuta lumea.

Slujirea divinului

Nimeni nu poate fi un Activist Sacru, fără ajutorul, graţia, iluminarea şi tăria divină constantă, mai ales într-o lume atât de dificilă ca a noastră. De aceea, orientaţi-vă spre Divin, indiferent de forma sub care vi-l imaginaţi, şi slujiţi-l cu devotament, veneraţie, recunoştinţă şi laudă; cereţi-i constant, cu smerenie, să vă lumineze mintea cu înţelepciune sacră, să vă menţină inima înflăcărată cu o pasiune plină de compasiune faţă de toate făpturile şi să vă

umple mereu corpul cu energie sacră, pentru orice lucrare vă cheamă să realizaţi în lume.

Slujirea propriei persoane, ca instrument al divinului

Un Activist Sacru vrea să fie cât se poate de sănătos şi de puternic pentru a-şi îndeplini misiunea. Naşterea Divinului în trup şi în lume, prin intermediul Activismului Sacru, ne cere să avem grijă în mod serios de noi înşine.

Una dintre cele mai importante lecţii pe care a început să mă înveţe iubirea faţă de Divinul Feminin este cum să am grijă de mine, cum să fiu sigur că instrumentul pe care-l folosesc pentru a încerca să-i împlinesc voia în lume e tratat într-un mod ce aminteşte de blândeţea şi de respectul Mamei. Acest lucru înseamnă să am grijă de suflet prin practici sacre, de minte prin inspiraţie constantă, de inimă şi de sentimente prin lucrul profund cu umbra, de corp prin regim, sport şi odihnă suficientă.

Pentru majoritatea Activiştilor Sacri, cea mai mare provocare este să aibă grijă de corp. Mulţi dintre noi am moştenit convingerea că trupul e inferior, un lucru pe care trebuie să-l obligăm să îndeplinească voia inimii şi a spiritului. Aceasta e o mare greşeală. Cum poate avea loc Naşterea în corp, dacă nu-l cinstim şi nu-l preţuim? Şi cum putem continua să lucrăm în lume cu energie şi echilibru sacru, dacă trupurile noastre sunt atacate de propria ruşine faţă de ele şi de neglijenţă? Încercaţi să eliminaţi din viaţa voastră toate lucrurile care vă afectează sănătatea corpului: obiceiuri alimentare proaste, situaţii stresante, lipsă de somn. Veţi descoperi că, dacă sunteţi ca o mamă pentru voi

înşivă, veţi aduce pacea şi bucuria în viaţa voastră, care reprezintă terenul perfect pentru a primi Energia Divină. (pag. 150-151)

Deşi niciun om nu e lipsit de umbră sau de defecte, unii întruchipează frumuseţea, pasiunea şi compasiunea Divinului mai limpede decât alţii. Iubind aceste fiinţe transparente, cu devotament şi recunoştinţă - desigur, fără nevoia de a le idealiza, ci recunoscând şi respectându-le ca sfinte - începi să devii mai limpede şi luminat de graţie.

Sistemul de mentorat spiritual a încercat să exploateze în scopurile sale ierarhice această puternică iubire sfântă. Dar expresia cea mai autentică a acesteia - după cum ne-au arătat Iisus şi alţi înţelepţi împliniţi şi aşa cum mi-a arătat părintele Bede Griffiths - este o relaţie de intimitate şi de egalitate, calităţi care mi se par caracteristice lucrurilor sfinte autentice (împreună cu simţul umorului). Iubind aceste fiinţe a căror apropiere şi smerenie faţă de tine te fac şi pe tine smerit, la rândul tău, începi să devii mai apropiat şi mai smerit faţă de alţii şi să emani tot mai mult înspre ei, în cadrul vieţii obişnuite, aceeaşi transparenţă sacră.

Bucuria jocului

Cele două imagini mistice ale lui Dumnezeu care mi se par cele mai inspiratoare şi mai revelatoare sunt Dansatorul Auriu şi Copilul Divin. Acestea trezesc în mine dimensiunea iubirii şi a acţiunii sacre ca joc - un atribut esenţial al bucuriei.

Dansatorul Auriu este Shiva, Dansatorul venerat în India de Sud, mai ales în templul Chidambaram. Când am văzut acolo, pentru prima dată, imaginea aurie a Dansatorului Auriu, am fost în culmea fericirii. Am recunoscut-o ca pe un semn divin legat de ceea ce am putea deveni, ca oameni, dacă am învăţa, prin graţia alchimiei dansatorului, să dansăm de bucurie în toate contrariile vieţii. Shiva, Dansatorul Divin, dansează exotic în toate contrariile - în distrugere şi în creaţie, în viaţă şi în moarte, în agonie şi înfrângere, dar şi în extaz şi victorie. Învăţând să dansăm ca Dumnezeu, cu seninătate şi bucurie în toate contrariile, drojdia noastră umană este transformată în aur divin, iar vieţile noastre şi acţiunile care decurg din ele devin un dans auriu, strălucind de misterul şi de graţia divine.

Copilul Divin, Androginul Sacru, este o imagine a lui Dumnezeu întâlnită în aproape toate sistemele mistice ezoterice. Copilul Divin ia naştere dintr-o îmbinare lăuntrică a Sacrului Masculin cu cel Feminin, a minţii şi a inimii, a sufletului şi a corpului, a viziunii şi a acţiunii. Copilul se află într-o uniune secretă, smerită şi uluitoare cu Unul şi exprimă bucuria acestei uniuni.

Meditez constant asupra acestor două imagini independente ale Divinului şi încerc să le integrez în mine, pentru că astfel mi se revelează că acţiunea sacră este cel mai bine să fie realizată ca o formă de joc sacru. Faptul că o numesc joc nu înseamnă că munca Activismului Sacru nu e sobră şi serioasă, din multe puncte de vedere, sau că nu e legată de chestiuni de viaţă şi de moarte. Dar dacă acţiunile sacre sunt dominate de o prea mare seriozitate, ele pot degenera

uşor în ipocrizie şi admiraţie de sine, devenind jignitoare pentru ceilalţi. Dacă acţiunile noastre sacre sunt influenţate prea mult de faptul că ne considerăm situaţia tragică sau urgentă, ele nu vor fi echilibrate de pacea şi încântarea transformatoare ale Extazului Divin şi nu pot fi susţinute de bucuria secretă a lui Dumnezeu, care altfel ne-ar putea ajuta să ieşim cu bine chiar şi din cel mai cumplit calvar.

Aici ajungem din nou la o îmbinare a contrariilor, în care mă iniţiază treptat imaginile Dansatorului Auriu şi ale Copilului Divin. Chiar această îmbinare a contrariilor - a seriozităţii cu jocul; a umorului cu pasiunea; a grijii legate de smerenia, precizia şi concentrarea muncii noastre cu lipsa de grijă faţă de rezultatele sale imediate - începe încet să te elibereze, pentru a trece în dimensiunea lui Unu (pag. 238-239)

20.03.2018

Legile spiritului

A cunoaşte, a înţelege, a învăţa

de Kurt Tepperwein

Nu putem medita la Absolut, deoarece noi nu putem cuprinde cu înţelegerea noastră limitată nemărginirea sa atotcuprinzătoare.

* * *

Dumnezeu nu a creat lumea, Dumnezeu a devenit lumea!

* * *

Lucruile materiale sunt cele mai lipsite de importanţă şi mai uşor de obţinut.

* * *

Banii sunt un servitor minunat, dar un stăpân mizerabil.

* * *

Ia-ţi pentru totdeauna concediu plătit, ca să fii plătit tocmai pentru ceea ce te face fericit. Când începeţi să "munciţi", voi încetaţi să fiţi creativi şi productivi. Aceste calităţi apar doar în mod ludic. Obţii mai multe din joc decât din muncă. Fă mai puţin şi vei obţine mai mult.

* * *

Gândim pozitiv atunci când recunoaştem că tot ceea ce există ne este util, ne ajută, chiar dacă este neplăcut sau dureros. Totul este bun şi aşa-numita idee de "negativ" nu există.

* * *

Boala, suferinţa sau pierderea sunt efecte ale milei divine. Nu există karmă bună sau rea, deoarece ambele duc către acelaşi scop. Sunt indicii care ne atenţionează când ne-am abătut de la drumul corect (sau că suntem pe cel drept).

< **sus** >

27.02.2018

Doctorul cuantic

ghidul unui fizician pentru sănătate şi vindecare

de Amit Goswami

Meditaţia

La următorul nivel de subtilitate, dacă nu suntem materialişti rigizi, putem analiza cauzele comportamentului nostru drept sursă a îmbolnăvirii. La acest nivel, suntem pregătiţi să abordăm cauzele comportamentului nostru, şi anume *dosha* minte-creier: intelectualism excesiv şi hiperactivitate excesivă.

Cum putem corecta intelectualismul excesiv? Intelectualismul ne îndepărtează de trup, de manifestarea sentimentelor. În schimb, sentimentele devin o povară, ceva de care ne este ruşine şi nu dorim decât să le suprimăm cu orice preţ. Remediul este, bineînţeles, satisfacerea unor nevoi ale trupului. Exerciţiile fizice sunt eficiente, masajul este eficient, îmbrăţişarea celor de lângă noi ajută, de asemenea.

Îmbrăţişarea celor de lângă noi dă rezultate. Cu mulţi ani în urmă, eram un raţional. În anii '80, pe când practicam intens exerciţii spirituale, *dosha* minte-creier a intelectualismului, deşi nu devenise încă o problemă de sănătate, îmi afecta capacitatea de deschidere spirituală. Îmi amintesc că am participat la un seminar, iar coordonatorul acestuia (medicul Richard Moss) mi-a prescris

"contact fizic", administrat sub forma îmbrăţişării colegilor mei de seminar. A funcţionat.

O tehnică complementară este meditaţia ce are drept scop conştientizarea sentimentelor, pentru a evita suprimarea acestora, ca rezultat al unei atitudini defensive sau strict raţionale. Raţionalii deţin o bună capacitate de concentrare. De aceea, meditaţia pe bază de concentrare (repetarea în gând a unei mantre, de exemplu) nu necesită un efort pentru aceştia. Pentru a-şi conştientiza propriul tip de *dosha* minte-creier, raţionalii trebuie să practice, în plus, observarea relaxată - conştientizarea obiectivă a tuturor fenomenelor ce se petrec în jur, aşa cum procedează un jurat, de pildă, cu probele de judecată.

Cum putem corecta hiperactivitatea excesivă? Obiectivul principal, în acest caz, este adoptarea unui ritm mai lent. Ce rezultate are "un ritm mai lent"?

Faceţi un experiment. Luaţi o pauză de cafea chiar acum, când citiţi această carte. Nu vă grăbiţi, cartea nu pleacă nicăieri. Faceţi cafeaua (sau ceaiul) ca pe un ritual, acordând atenţie fiecărei etape. Când cafeua este gata, luaţi ceaşca şi aşezaţi-vă. Ridicaţi uşor ceaşca la gură şi luaţi o înghiţitură. Observaţi reacţia pe care o aveţi. "Ahhh...." Vă simţiţi relaxat; vă simţiţi fericit.

Este simplu să anihilăm, folosindu-ne de raţiune, sentimentul fericirii, identificându-l cu plăcerea pe care ne-o oferă cafeaua. Însă dacă observăm cu atenţie, nu cafeaua însăşi este sursa fericirii, ci extinderea temporară a conştiinţei. Adoptarea unui ritm mai lent este, în primul

rând, o modalitate de extindere a conştiinţei, ce generează fericire.

Înţelegeţi acum ce pierdeţi fiind un hiperactiv - fericirea. Cu cât faceţi mai mult loc hiperactivităţii, cu atât mai mult veţi duce lipsa fericirii. (pag. 213-214)

Boala ca prilej de autocunoaştere

Am menţionat mai devreme faptul că numeroşi vindecători adepţi ai medicinei minte-corp sunt de părere că pacienţii sunt responsabili pentru apariţia bolilor. "*Ce câştigi dacă singur îţi provoci îmbolnăvirea?*" este întrebarea cel mai frecvent adresată pacienţilor. Acest tip de întrebare nu reuşeşte decât să-i nedumerească pe pacienţi şi să-i facă să se simtă vinovaţi.

Însă vindecătorul vede în această situaţie o ocazie pe care şi pacientul trebuie să o sesizeze dacă este pregătit pentru ea. Întrebarea corectă este următoarea: "*Acum că te-ai îmbolnăvit, poţi să dai bolii tale un sens pozitiv, în loc de unul negativ? Să presupunem că îţi asumi responsabilitatea pentru faptul că te-ai îmbolnăvit şi că te întrebi: De ce mi-am provocat singur îmbolnăvirea? Ce vreau să învăţ din această experienţă?*"

Ideograma chineză pentru noţiunea de "criză" poate fi interpretată atât ca primejdie, cât şi ca oportunitate. Atunci când ne îmbolnăvim, cei mai mulţi dintre noi văd doar primejdia - primejdia de a suferi, poate chiar primejdia de a muri. Dar dacă, în schimb, vedem în îmbolnăvire prilejul de

a ne sonda adânc interiorul, domeniul supramental al conştiinţei?

Boala este expresia unei incompatibilităţi imense. Dacă boala există la nivel fizic, o rană, de exemplu, reprezentarea fizică a organului afectat este incompatibilă cu "planul" vital corespunzător acestuia, anihilând sentimentul vitalităţii organului respectiv. Noi percepem această incompatibilitate ca pe o boală. Dacă originea bolii se află la nivel mental şi constă în mentalizarea unui sentiment, atunci incompatibilitatea se extinde la toate nivelurile - mental, vital şi fizic. Gândim un anumit lucru, simţim cu totul altceva şi acţionăm diferit de cum gândim sau simţim.

Cu câţiva ani în urmă, un reporter de la redacţia ştiri a realizat un material despre Ghandi, pentru care a trebuit să participe la câteva dintre prelegerile acestuia. Impresionat de faptul că, în timp ce vorbea, Ghandi nu a consultat nici un fel de notiţe, jurnalistul a rugat-o pe d-na Ghandi să-i explice acest lucru. D-na Ghandi i-a spus, "*Noi, oamenii obişnuiţi, una gândim, alta spunem şi acţionăm diferit faţă de ceea ce gândim sau spunem - dar Ghandiji sunt toţi la fel.*" Gândurile, vorbele şi faptele lui Ghandi se potrivesc în totalitate.

Cum putem restabili corespondenţa dintre minte, energiile vitale şi reprezentările fizice? Răspunsul este: inteligenţa supramentală.

Îmbolnăvirea minte-corp este o ocazie fantastică, un semn evident că este momentul să ne trezim, să conştientizăm inteligenţa supramentală. Este ca şi cum am fi loviţi cu un

obiect tare, însă lovitura este extrem de benefică. Totuşi, până acum, foarte puţini oameni au folosit cu succes acest tip de inteligenţă. (pag. 240-241)

< **sus** >

02.02.2018

Forţa binelui

viziunea lui Dalai Lama pentru lumea de azi

de Daniel Goleman

Secretul fericirii

"Care e secretul fericirii?" l-a întrebat pe Dalai Lama un student de la Universitatea Princeton.

Uitându-se în jur la studenţii care aşteptau ca el să le răspundă, Dalai Lama, după o pauză de câteva secunde, a strigat: "Banii!"

După o altă scurtă pauză: "Sexul!"

În fine: "Barurile de noapte!"

Gluma sa cucerise publicul.

Apoi a continuat prin a spune că, atunci când privim lumea din punct de vedere materialist, căutăm aceşti stimuli senzoriali - lucruri precum mâncarea, muzica, vizionarea evenimentelor sportive, cumpărăturile - ca fiind sursa satisfacţiei şi bucuriei. Dar preocuparea numai pentru

plăcerile senzoriale, adaugă el, ne lasă veşnic nemulţumiţi, pentru că aceste plăceri sunt de scurtă durată.

Plonjonul în răsfăţul consumului ca mod de viaţă, atât de răspândit în Occident şi extinzându-se acum cu repeziciune în ţările în curs de dezvoltare, precum China şi India, nu va duce la fericire, căci "el desconsideră valoarea vieţii, hrănind numai natura noastră măruntă".

Povesteşte că, odată, a fost musafirul unei familii foarte înstărite, în casa cărora s-a oprit într-o după-amiază pentru a-şi trage sufletul, în timpul unei lungi călătorii. În baia lor, spune el cu sfială, a observat că dulăpiorul cu medicamente era deschis, aşa că a aruncat o privire - şi a văzut că era plin de sedative şi de calmante.

Criticile lui Dalai Lama aduse economiei moderne se referă tocmai la ipotezele despre fundamentul împlinirii. "Mulţi oameni simt că banii sunt sursa unei vieţi fericite. Banii sunt necesari, folositori - însă mai mulţi şi mai mulţi bani nu aduc fericirea. A ne bizui pe bani pentru a ajunge fericiţi este foarte materialist."

O meteahnă a acestui mod de viaţă este faptul că, şi dacă ne simţim bine, "această bucurie poate fi însoţită de multă nelinişte la un nivel mental adânc. E ca un sedativ: durerea încă există, dar ai uitat de ea pentru un moment, cât ai fost distras."

Putem avea o uşurare temporară, dar apoi, când ceva va provoca acea nelinişte adâncă, uităm de fericire. În

consecinţă, ne trebuie un fundament profund pentru mulţumire."

"Modul potrivit de a reduce durerea", lămureşte el, "este să lucrăm la nivelul mental însuşi, nu prin plăceri senzoriale." Provocarea constă parţial în reorientarea atitudinilor noastre faţă de sursa plăcerii şi în îndepărtarea de materialism.

Acest lucru este greu de schimbat. Speranţa noastră reală este generaţia acestui veac - tinerii de azi şi cei care vor veni - şi dobândirea pentru ei a ceea ce el numeşte o "educaţie potrivită" referitor la valori şi la fundamentul adevărat al unei vieţi împlinite. "Eu cred că e singura speranţă."

"Astăzi, adaugă el, mulţi oameni au convingerea că, dacă progresul material continuă, atunci totul va fi în regulă. Acest mod de gândire este o greşeală. Bunurile materiale se îngrijesc de tihna trupului nostru, nu de cea a minţii."

Banii, cum spune cântecul, nu pot cumpăra iubirea - şi nici fericirea.

Fericirea noastră, arată studiul lui Layard, depinde mult mai mult de calitatea relaţiilor noastre personale decât de venitul nostru. În multe feluri, cel mai important factor extern pentru fericirea noastră este sentimentul apropierii de ceilalţi.

În acelaşi fel, Dalai Lama subliniază că sentimentul bunătăţii, iubirii şi încrederii faţă de cei din familia noastră şi de prieteni ne face mai fericiţi decât o face luxul. El aminteşte studiul sociologic care a arătat că avantajul

emoţional al dobândirii de avere este de scurtă durată - şi că nivelul general de mulţumire a oamenilor dintr-o societate este cu atât mai ridicat cu cât bogăţia este mai egal distribuită. Pare motivul pentru care ţări precum Danemarca continuă să se afle pe primele locuri ale topului de satisfacţie şi de fericire. (pag. 120-121)

< **sus** >

02.02.2018

Liniştea inimii

de Paul Ferrini

A crede că eşti mai departe pe cărare decât oricine altcineva este mândrie spirituală. Chiar dacă acest lucru ar fi adevărat, nu ţi-ar fi de nici un folos să-l ştii sau să-l pretinzi. Ceea ce îţi este de folos este compasiunea faţă de sine, compasiunea faţă de alţii. Ceea ce îţi este de folos e să ştii că fiecărei persoane i se oferă lecţia care este perfectă pentru ea, iar dacă o învaţă, nu poate nimeni spune cât de departe a ajuns.

Să nu crezi că ai capacitatea de a măsura în mod corect progresul spiritual al cuiva, inclusiv al tău. Nu o ai. N-ai cum să ştii. O persoană care pare a fi rămas mult în urmă poate trece în faţa ta într-o secundă. Iar una care pare a fi mult avansată poate fi serios încetinită. Ideea despre "în faţă şi în urmă" nu are nici un sens, întrucât n-ai de unde să ştii care este linia de pornire sau linia de final.

Nu e neapărată nevoie ca ceilalţi să înceapă de unde ai început tu. Nu e neapărată nevoie ca ceilalţi să încheie unde închei tu. Unii parcurg o călătorie scurtă, înţesată cu provocări care le frâng inima. Alţii au o călatorie lungă, alcătuită din multe lecţii neinteresante.

Poţi să te uiţi la ceilalţi şi să crezi că înţelegi – dar asta nu înseamnă decât că te amăgeşti. Habar nu ai despre ce este vorba în viaţa celuilalt. De fapt, nici măcar nu este treaba ta să ştii.

Se întâmplă destule lucruri în viaţa ta ca să fii tot timpul ocupat. A înţelege care-ţi sunt lecţiile şi a începe să ţi le însuşeşti este o activitate care durează o viaţă întreagă.

Dacă eşti învăţător spiritual, întreabă-te dacă ai ales acest rol ca să eviţi a învăţa lecţiile pentru care ai venit aici. Atunci când eşti o autoritate şi spui altora ce să facă, nu te uiţi niciodată la tine însuţi.

Să fii sigur că nu vei putea să te ascunzi pentru totdeauna. Cu timpul, rufele tale murdare vor fi date la iveală. Este inevitabil. Toată lumea vine aici şi crede că poate să dispară. Unii oameni se pricep foarte bine să o facă. Ei dispar timp de cincizeci sau şaizeci de ani. Când se întorc, sunt siguri că nimeni nu-i va recunoaşte. Dar de îndată ce intră într-un magazin din cartier, ştiu că jocul s-a sfârşit. Nimeni nu se poate ascunde pentru totdeauna. Asta, deoarece aici e un loc unde toţi sunt găsiţi. Mai devreme sau mai târziu, tuturor li se dă deşteptarea. Aceasta este natura călătoriei fizice. Până la urmă, chiar ai să te obişnuieşti cu ea. Le vine rândul chiar şi acelor dintre voi

care tândălesc la sfârşitul cozii. Cel care vă strigă pe nume nu moare până ce nu ajunge şi la tine. Şi chiar dacă ar muri, altcineva i-ar lua locul. Nu te poţi ascunde. Nu poţi deveni invizibil în mod permanent.

Probabil că treaba asta ţi se pare ciudată. La urma urmei, majoritatea oamenilor de pe planeta Pământ fie că se deghizează într-un mod inteligent, fie pretind că nu sunt acasă atunci când sună soneria. Negarea se infiltrează absolut peste tot.

Dar nu contează. Nu aceşti oameni conduc spectacolul. Cel din spatele măştii este persoana care ia toate deciziile. Cel din spatele măştii îl cheamă pe străin la uşă ca să sune deşteptarea.

Voi credeţi că autoritatea se află în afara voastră şi că totul vi se întâmplă. Nu e aşa! Autoritatea este înăuntru şi face ca totul să se întâmple, pentru ca să vă treziţi.

Întreaga planetă are misiunea de a se trezi. De aceea sunt atâţia oameni care par a fi adormiţi. Cum s-ar putea ei trezi, dacă nu ar dormi sau, cel puţin, nu s-ar preface că sunt adormiţi?

Nu aceasta e planeta pe care să vă aflaţi dacă vreţi să vă ascundeţi. Nu acesta este locul în care să vă aflaţi dacă vreţi să rămâneţi adormiţi. Dacă scopul vostru este să nu fiţi conştienţi, atunci vă aflaţi într-un loc periculos!

Toţi oamenii care acum umblă în somn, într-o zi îşi vor da seama că au plecat din pat şi din casă şi umblă pe stradă. O

vor face într-un mod destul de simplu: izbindu-se unii de alţii.

Despre asta este vorba în această călătorie interactivă: încălcarea limitelor, coliziuni, abuzuri, numiţi-le cum vreţi. Totul pare a fi intenţionat, dar în realitate nu este. Nimeni nu ştie în mod conştient că urmează să se izbească de altcineva. Aşa se întâmplă. Apoi, dacă este deştept, se trezeşte şi spune: "Îmi pare rău, nu te-am văzut". Iar semenul îi răspunde: "Nu face nimic. Nici eu nu te-am văzut."

Ce altceva mai e de spus? Dacă totul e luat ca pe un afront personal şi individul răspunde: "Ba m-ai văzut, mizerabile!" ce ar dovedi aceasta? N-ar dovedi că el a fost atacat. Ar dovedi doar că se simte atacat.

Şi despre asta este vorba cu adevărat aici: un grup de oameni care se simt atacaţi. Nu e o imagine exactă a ceea ce se întâmplă, dar este una acceptată de către toată lumea. Asta, deoarece toţi interpretează comportamentul. Toţi presupun că totul se face cu o anumită intenţie. Fiecare crede că ştie care este motivul celeilalte persoane. Dar bineînţeles că nu-l ştie. Nu are nici un fel de idee de ce s-a izbit cineva de el.

Aţi auzit despre căsătoriile aranjate? Ei bine, această este o izbire aranjată. Ambele persoane aflate în spatele măştilor au decis să-şi ofere una alteia posibilitatea de a-şi aduce aminte că se pot trezi în acelaşi moment. Atunci când au aranjat întâlnirea, nici una dintre ele nu ştia că se vor simţi amândouă atacate atunci când acest lucru se va întâmpla.

Aceasta, deoarece atunci când au aranjat întâlnirea, fiecare a luat contact cu intenţiile celuilalt: de a cinsti şi de a ajuta – nu de a face rău sau de a agresa. Nici una dintre ele nu şi-a făcut griji în privinţa a ceea ce urma să se întâmple, deoarece a avut încredere în intenţia celuilalt. Amândoi au ştiut că, orice s-ar întâmpla, totul va fi în regulă.

Dacă ai intra în legătură cu intenţia fiecărei persoane de a te trezi şi de a te ajuta să te trezeşti, nu ai lua ca pe un afront personal nici un fel de imixtiune. Ai spune doar: "Iartă-mă, frate al meu. Nu te-am văzut. Mulţumesc că ai sunat deşteptarea. Acum voi fi mult mai atent".

Nu izbitura e cea care răneşte, ci interpretarea pe care i-o dai. Faptul că îl condamni pe cel care te-a izbit. Faptul că te condamni pe tine însuţi, pentru că ai fost izbit. De îndată ce numim acest lucru abuz, pierdem din vedere ce rol avem noi în toate astea. Proiectăm responsabilitatea asupra altcuiva. Credem că nu făceam nimic altceva decât să ne vedem de treabă şi, deodată, vine o persoană răutăcioasă care ne atacă.

Nu asta s-a întâmplat. Această e enormă autoînşelare, uriaşa minciună pe care încercaţi să o treceţi asupra altora. Va străduiţi să vorbiţi unul cu altul de pe poziţii de victime şi vă minunaţi de ce fiecare este pedepsit în permanenţă.

Nu există nici o întâlnire la baza căreia să nu fi existat cinste şi simţ al responsabilităţii personale. Nu există nici o întâlnire la baza căreia să nu fi existat iertare de sine şi compasiune pentru ceilalţi.

Dacă vreţi să vă întâlniţi, dacă vreţi să vă treziţi împreună, trebuie să încetaţi de a mai interpreta ce se întâmplă şi să lăsaţi lucrurile aşa cum sunt. Puteţi fi uluiţi de izbitură. Îi puteţi spune celeilalte persoane că sunteţi surprinşi. Dar să nu credeţi că înţelegeţi de ce s-a întâmplat totul. Întrebaţi. Verificaţi.

Comunicaţi în mod cinstit şi simplu: "Atunci când m-am izbit de tine, m-a durut, semen al meu. Tu ce-ai simţit?" A spune adevărul prin preluarea responsabilităţii pentru propriile voastre sentimente nu este un atac, sau o prezumţie de imixtiune, sau vinovăţie. Este doar un mod simplu de a împărtăşi experienţa. Ea invită la dialog, nu la separare.

Odată ce se presupune că există vinovăţie, atacul este inevitabil. Nu poţi ataca o persoană nevinovată. Pentru a ataca, trebuie să crezi că atacul este justificat, că persoană îl merită. În acest moment, te-ai disociat de propriile tale sentimente, ţi-ai împărţit mintea în două şi te-ai pregătit pentru un conflict exterior inevitabil. Totul, din cauza mândriei spirituale – totul, deoarece crezi că ştii care sunt motivele celuilalt.

Renunţă, prieten al meu. Nu ştii ce este în inima semenului tău. Nu vei ştii niciodată. Cel mai bun lucru pe care-l poţi face este să-l întrebi deschis. În felul acesta ajungi cât mai aproape posibil de a şti ce gândeşte şi ce simte.

Dacă nu-l întrebi niciodată pe semenul tău ce experienţă trăieşte, cum crezi că vei ajunge să-l cunoşti? Tot ceea ce vei cunoaşte vor fi propriile tale proiecţii, propriile tale judecăţi şi interpretări. Acestea spun multe despre tine şi

foarte puţine despre el. Şi, dacă nu poţi să presupui că el nu este vinovat, cum vei fi vreodată în stare să-ţi vezi propria nevinovăţie? Dacă tu crezi că-l cunoşti, cât de bine crezi că te cunoşti pe tine?

După cum vezi, nu există cale de ieşire. Fiecare judecată pe care o emiţi asupra altcuiva se întoarce la tine şi te obsedează.

Cel mai bun lucru este să renunţi la judecăţi.

Cel mai bun lucru este să-ţi dai seama că nu ştii nimic despre intenţiile sau motivele celorlalţi oameni. Cel mai bun lucru este să înţelegi că, adesea, eşti complet rupt de propriile tale intenţii. Mândria spirituală nu face altceva decât să-ţi prelungească necunoaşterea. O persoană arogantă nu evoluează. Ea nu devine transparentă faţă de ea însăşi sau de ceilalţi. Ea se ascunde. Ea atacă pe faţă – iar atunci când i se răspunde, pare că doarme. Ea se joacă de-a v-aţi ascunselea cu ea însăşi şi cu universul.

Am să-ţi dau un joc mai bun. El se numeşte: "Mă izbesc de tine dacă şi tu te izbeşti de mine". Nimeni nu este acuzat, nimeni nu este făcut de ruşine. Nici măcar nu trebuie să ţii scorul. Continuă să te izbeşti, până când te trezeşti şi priveşti în ochii celuilalt – fără condamnare şi fără judecată.

< **sus** >

12.01.2018

Realitatea, spiritualitatea şi omul modern

de David R. Hawkins

Fără ajutor, mintea umană e incapabilă să deosebească adevărul de falsitate, fiindcă este atât de uşor păcălită de haina bine croită a lupului deghizat în blană de oaie, în strălucirea orbitoare a imaginii şi prezentării.

Mulţi lideri îşi dezvoltă o imagine publică (percepţia) şi o reputaţie care estompează recunoaşterea realităţii (esenţa). De asemenea, pentru a complica şi mai mult situaţia, multe astfel de figuri publice încep ca fiind integri, dar, mai târziu, nu rezistă popularităţii şi megalomaniei ce rezultă dintr-un nivel scăzut al conştiinţei, care nu îi este cunoscut publicului.

Faptul că "puterea corupe" este un truism verificabil, iar multe dintre personajele aparent măreţe ale lumii au decăzut în mod lamentabil.

De la Napoleon la Hitler şi la actualii dictatori şi presupuşi "eliberatori", alături de actualii "salvatori" şi aşa-zişii "lideri", cu toţii s-au transformat în opusul lor.

Sunt culturi întregi în cadrul cărora imitarea erudiţiei şi a evoluţiei spirituale a fost perfecţionată într-o asemenea măsură, încât e nevoie de competenţă în tehnicile de calibrare a conştiinţei pentru a detecta deosebirea.

De asemenea, Internetul etalează oferte nesfârşite pentru o mare varietate de programe pretins "spirituale", care fac promisiuni fanteziste de iluminare instantanee. E de reţinut că toate acestea sunt oferite în schimbul unor onorarii considerabile, cu "binecuvântări" şi "puteri" speciale de vânzare pentru cinci mii de dolari sau chiar mai mult. Este

cât se poate de evident că aceste oferte hrănesc narcisismul egoului spiritual şi prin urmare, trebuie să ne autoapărăm de ele.

Pentru impresionabilul şi naivul ego, simplul fapt că o persoană sau un mod de gândire e ieşit din comun sau promovat la ştiri îi conferă o aură mistică, magică, fermecătoare, de credibilitate, care, ulterior, este întărită de vreun titlu pompos.

Mijloace de protecţie

Prin smerenie interioară, căutătorul adevărului ia cunoştinţă în mod serios de limitările inerente ale psihicului uman însuşi şi nu se mai bazează pe impresionabilul ego personal ca unic arbitru al adevărului. Aproximativ 85% din populaţia globului calibrează sub nivelul 200. La nivel colectiv, acest procent constituie 92% din totalul tuturor problemelor cu care se confruntă omenirea.

Chiar şi instituţiile integre pot include indivizi lipsiţi de integritate şi zone defectuoase de funcţionare. Cu toate acestea, organizaţiile cu adevărat responsabile şi integre tind să se autocorecteze în permanenţă; astfel, nu e întotdeauna necesar să fii perfect, ci receptiv.

Onestitatea admite abaterea sau greşelile şi îşi asumă responsabilitatea corectării acestora. Întreaga omenire şi instituţiile sale se află pe o curbă a învăţării şi de aceea toleranţa faţă de eroarea umană este mai potrivită decât învinuirea. (În teologia creştină, din punct de vedere tehnic, "păcatul" este, de fapt, greşeală). (pag. 41-42)

Mintea umană crede în mod automat în validitatea propriei sale experienţe subiective şi de aceea acţiunile sale se bazează pe o trăsătură caracteristică înnăscută numită "credinţă/convingere". Recent, calitatea credinţei însăşi a fost supusă atacului din partea scepticilor de profesie, care manifestă o credinţă extremă în propriul lor scepticism (cal. 160) şi în sofismul narcisist aferent. Astfel, scepticii nu izbutesc să fie sceptici în privinţa propriului lor scepticism şi de aceea afişează un sistem de credinţă naiv, care rezultă în respingerea unor niveluri mai înalte de conştiinţă şi o inabilitatea de a înţelege sensul, abstractizarea sau contextul (câmpul), din conţinutul linear (aparenţa), conform tabelului referitor la Psihologia Creierului, din Capitolul 4. (121-122)

Din aceste proiecţii antropomorfice se naşte o imagine a lui Dumnezeu despre care omul are o percepţie oarecum ambivalenţă, prin aceea că Dumnezeu e binevoitor, dar, în mod paradoxal, este capabil chiar să-i arunce sufletul în iad. Astfel, Dumnezeu e perceput ca fiind un părinte iubitor, dar şi limitat, asemenea unui părinte. Acest aspect a fost, desigur, studiat de Sigmund Freud, care a combătut ideea că Dumnezeu e doar o proiecţie antropomorfă din subconştientul infantil. Deşi a respins falsele descrieri ale lui Dumnezeu, el a făcut apoi greşeala de a concluziona că nu există un Dumnezeu real, ceea ce a reprezentat o eroare, adică faptul că descrierile lui Dumnezeu erau false nu demonstra netemeinicia Realităţii Divinităţii. Pretinsa lipsă de justeţe a destinului uman e contrazisă de religiile mai

sofisticate, precum Budismul şi Hinduismul, care ne învaţă legile karmei.

Frica de Dumnezeu

Cu toate că descrierile antropomorfice au drept consecinţă frica de mânia justiţiară a lui Dumnezeu, conceptualizarea lui Dumnezeu ca Sursă şi cauză a tuturor calamităţilor de pe pământ şi din vieţile oamenilor reprezintă un alt motiv de frică. Astfel, Dumnezeu este considerat autorul furtunilor, al secetelor, al inundaţiilor, al cutremurelor, al erupţiilor vulcanice etc. În societăţile primitive, acest lucru duce la încercările de a-L domoli pe Dumnezeu prin sacrificarea oamenilor şi a animalelor, iar în ritualurile religioase ale incaşilor, mayaşilor ş.a.m.d., sacrificiile erau duse la extrem. Sacrificarea animalelor era şi ea larg răspândită şi inerente tradiţiei iudaice şi a altor culturi, În lumea zilelor noastre, acelaşi primitivism poate fi văzut în venerarea islamică a suicidului şi a uciderii oamenilor nevinovaţi sau a "necredincioşilor", pentru a câştiga bunăvoinţa lui Dumnezeu, daruri cereşti şi absolvirea de păcate. Acelaşi mod de gândire se regăseşte în oferirea de ofrande sau sacrificii pentru a-I face pe plac lui Dumnezeu. Ideea că Dumnezeu poate fi satisfăcut, înfuriat, împăcat, "mituit" sau linguşit prin prosternare reprezintă un construct al antropomorfismului. Asemenea altor practici religioase, caracteristica importantă o constituie intenţia şi credinţa pe care le comportă.

Dumnezeu în calitate de Creator

În mod tradiţional, trăsăturile definitorii ale lui Dumnezeu au fost descrise ca omnipotenţă, omniprezenţă şi omniscienţă. Dumnezeu e izvorul primordial, sursa şi, drept urmare, Creatorul. Mintea umană gândeşte în termeni de succedare cauzală de-a lungul perioadelor de timp. Ea crede că timpul, consecutivitatea şi cauzalitatea sunt undeva, "în afară", în lumea lineară ce este percepută şi, drept urmare, reprezintă realitatea (confuzia lui Descartes res interna - cogitans - versus res externa - externa). Această contextualizare e confirmată ulterior de natura succesivă a procesării mentale a ideilor. Astfel, mintea construieşte o "cronologie", cu un început şi un sfârşit, care presupune o "cauză primară" a creării şi un iniţiator.

Dumnezeu e considerat a fi "întâia cauză" primordială. Creaţia este imaginată ca un proces linear succesiv, după cum îl descrie Geneza, în care universul reprezintă produsul cauzat, iar timpul e reglat, e stabilit. Limitările conceptuale inerente în această progresie logică au fost relevate de Immanuel Kant, în 1781, în Critica Raţiunii Pure, şi detaliate mai târziu, ca urmare a apariţiei mecanicii cuantice, de către Stephen Hawking, care, în 1993, a inclus valoarea pragmatică şi inutilitatea "timpului imaginar" în teoriile gravităţii cuantice.

Vechiul Testament separă cu bună ştiinţă Creaţia de Creator, în virtutea limbajului dualist al subiectului, obiectului şi verbului tranzitiv. Astfel apare cunoscutul concept de "a câştiga la zaruri", care corespunde cu stilul de procesare al egoului/minţii. (pag. 207-208)

Stilul spiritual de viaţă

Acesta este un domeniu în legătură cu care mulţi căutători spirituali au întrebări şi incertitudini. Angajamentul spiritual deschide calea unor opţiuni alternative, cum ar fi:

1. Renunţarea la viaţa lumească şi aderarea la o comunitate spirituală, ashram sau rezidenţă într-un centru de retragere. Aceste organizaţii sunt asociate de obicei cu anumite religii sau organizaţii spirituale oficiale, iar unele dintre ele pot pretinde chiar obligaţia de a face jurăminte sau a participa la diverse ceremonii de iniţiere. Unele sunt ordine religioase oficiale care urmează doctrina ecleziastică şi astfel pot exista cerinţe de natură fizică pentru a demonstra devoţiunea.

Unele centre de retragere pun accentul pe izolare şi meditaţie, plus perioade de postire sau renunţarea la alte obişnuinţe senzoriale. Alte organizaţii oficiale pun accentul pe activităţi spirituale de grup, care includ: munca în comun, slujbe, lecturi, dialoguri şi împărtăşirea ideilor în grup. Posesiunile lumeşti sunt limitate la strictul necesar şi, adesea, bunurile personale sunt donate grupului. Se renunţă la toate posesiunile şi ataşamentele lumeşti, iar vizitele din afară sunt deseori restricţionate.

Limitările impuse de grupările religioase sunt apanajul doctrinelor ecleziastice. De asemenea, există şi tentaţia ego-ului spiritual de a fi special, manifestată, de exemplu, prin tăierea părului, veşminte de ceremonie ş.a.m.d. Ca în orice demers spiritual, este important să calibrăm nivelul conştiinţei grupului sau organizaţiei, dar şi al doctrinei şi practicilor acestora.

2. Retragerile oferă avantaje pe termen scurt şi sunt

adesea sponsorizate de o organizaţie sau au un conducător al acţiunii respective, care ar trebui calibrat şi el.

3. Practica spirituală în viaţa obişnuită este de fapt abordarea cea mai prielnică şi benefică. (Această afirmaţie se calibrează ca fiind adevărată). S-a constatat că una e să fii pur şi sfânt într-un loc sigur, izolat, şi cu totul alta să rămâi dedicat într-o lume a nesfârşitelor tentaţii şi confruntări. Progresul spiritual apare în etape. La început, omul învaţă realităţile spirituale şi le studiază. Apoi vine rândul practicării şi aplicării cunoaşterii dobândite în fiecare aspect al vieţii şi, în cele din urmă, el însuşi devine cunoaştere. Prin dedicare, viaţa omului devine rugăciune. Prin devoţiune, angajament şi aplicaţii practice, conceptele devin realităţi trăite ca experienţă. (După cum spunea un discipol: "Cum să-mi pot ierta duşmanii dacă nu mai am niciunul?").

În viaţa de fiecare zi, o rutină obişnuită constă în meditaţie, stand jos, dimineaţa şi, din nou, seara. La început, aceste meditaţii pot dura douăzeci sau treizeci de minute; durata lor se poate extinde la o oră sau mai mult, de fiecare dată. Cu toate că o mantra scurtă sau o incantaţie pot ajuta la crearea unei stări de relaxare, ele nu sunt suficiente în sine, iar dacă se exagerează, ele pot duce doar la nişte stări modificate ale conştiinţei. Acest lucru e valabil şi în cazul unor capcane cum sunt clopoţeii, muzica, fanioanele speciale, beţişoarele parfumate, uleiurile, lumânările şi alţi stimulatori senzoriali inutili. De aceea, e recomandabil să calibrezi nivelul mantrelor, indiferent cât de susţinut sunt ele recomandate. Mantrele "secrete", mai ales cele care se vând pe bani, nu produc efecte deosebite, iar

cele comercializate tind să calibreze în jurul nivelului 290.

Este benefic să alegi o lecţie sau un concept spiritual al zilei, care serveşte ca punct central pentru contemplare. Aceasta e o modalitate de contextualizare a întregii zile şi a experienţelor trăite pe parcursul acesteia. De exemplu, poţi selecta "Rugăciunea zilnică a unificării", o lecţie din "Un curs în miracole", un pas din "Programul celor doisprezece paşi" sau o idee spirituală de bază, cum ar fi abandonarea, smerenia, renunţarea la dorinţa de a controla sau de a obţine câştig. (pag. 322-323)

< **sus** >

Arhiva ESOTERIKA 2017 > >